Indicaciones prácticas

Para principiantes



Para cocineros con poca experiencia



Para cocineros avanzados




En esta obra las medidas se expresan en gramos y litros. Además, se emplea la taza como medida tanto para ingredientes sólidos como para líquidos. El peso medio de los huevos empleados en las recetas es de unos 60 g. La capacidad de las conservas se expresa en gramos y suele variar según el producto y el fabricante, por lo que le recomendamos que utilice las que más se aproximen a las que se indican para cada receta.

Unidades de medida y abreviaturas

Taza	= 250 ml
Cucharada	= cuchara sopera poco colmada (20 ml)
Cucharadita	= cucharilla de café rasa (5 ml)
g	= gramo
kg	= kilogramo
ml	= mililitro

Título original: *Asian cooking*

La selección de recetas de este libro han aparecido en otras publicaciones de la editorial Könemann.

Traducción del inglés: J. Miguel Storch de Gracia
Maquetación: Pilar Seidenschnur, Miguel Nieto Vera
Coordinación del proyecto: Anabel Martín Encinas
Producción: Mark Voges
Fotomecánica: C.D.N. Pressing Vérone
Impresión y encuadernación: EuroGrafica, Marano, Vicenza
Printed in Italy - Impreso en Italia

ISBN 3-8290-5693-1
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Sumario

Glosario de ingredientes

Algunos de los ingredientes esenciales para conseguir los sabores auténticos de la cocina asiática pueden ser difíciles de encontrar. No obstante, las tiendas especializadas se van extendiendo progresivamente, lo que nos permite adquirirlos y familiarizarnos con ellos.

Semillas de achiote (bija)
Son semillas de pequeño tamaño, de color rojo intenso, sabor delicado y forma triangular. De uso generalizado en la cocina de Iberoamérica; los mercaderes españoles la introdujeron en las islas Filipinas. Una vez que se han frito en aceite, se suelen desechar las semillas y el aceite coloreado resultante se usa como ingrediente para preparar diversos platos. En la cocina china se utilizan para colorear los asados de cerdo.

Chalotas asiáticas
Son cebollitas de color rojizo púrpura, de uso generalizado en la cocina asiática. Crecen en forma de bulbos, como el ajo, y se venden en piezas que se asemejan a los dientes de éste. De sabor muy intenso, son muy fáciles de cortar y picar. Si no las encuentra, use cebollas rojas en su lugar; una pequeña por cada 4 o 6 chalotas asiáticas.

Hojas de plátano
Son hojas verdes, grandes y elásticas, usadas en toda Asia como platos y bandejas desechables y para envolver alimentos que se vayan a asar o cocer al vapor. Antes de usarlas, corte el tallo central, lávelas en agua fría y escáldelas en agua hirviendo para ablandarlas. Puede adquirirlas secas, en paquetes, en tiendas de alimentos asiáticos.



Albahaca
La **albahaca tailandesa** tiene un intenso aroma y es de uso muy extendido en la cocina asiática. Las hojas, con bordes aserrados de color verde y púrpura, brotan de un tallo también púrpura; sus flores, de color rosado, se utilizan en los *currys* tailandeses y en los salteados, agregándolas al final de su elaboración. En Vietnam se usa como guarnición para sopas.
La **albahaca de limón**, como su nombre indica, tiene un ligero sabor a limón. Se suele picar sobre las ensaladas y sopas. Las hojas son parecidas a las de la albahaca tailandesa, pero sin su coloración púrpura.

Brotes de soja
De uso muy generalizado en ensaladas y salteados de verduras, deben ser cortos, blancos y crujientes; rechace los mustios o marrones. Deben consumirse en los tres días siguientes a su compra. Se acostumbra desechar los extremos delgados.

Nueces de bancul
Nueces grandes, de color crema, similares a las macadamias, pero de textura más seca. No se deben comer crudas: su aceite sin cocinar es tóxico. Molidas y tostadas, se emplean para dar sabor a los *currys* y salsas para pollo.

Guindillas y chiles
El chile piquín es el más picante de todos. De 1 a 3 cm de largo, se puede encontrar seco, encurtido y a veces fresco.

Guindillas rojas pequeñas, de unos 5 cm de longitud, en polvo y en hojillas, son las más usadas en la cocina tailandesa.
Guindillas medianas, de 10 a 15 cm de longitud, delgadas y picantes, aunque no en exceso, son las más extendidas en las cocinas de Indonesia y Malasia. Las semillas son la parte más picante.
Guindillas rojas y verdes grandes, de 15 a 20 cm de longitud, estas guindillas gruesas se utilizan en la cocina del norte de Tailandia. Las guindillas rojas estriadas son muy picantes. Para evitar irritaciones cutáneas, procure usar guantes de goma cuando lave o pique las guindillas. Después de manipularlas, no se toque la cara, los ojos u otras partes sensibles del cuerpo y lávese inmediatamente las manos con abundante agua y jabón. Si desea preparar un *curry* muy picante, no deseche las semillas; si lo prefiere más suave, elimínelas. Las guindillas enteras se pueden congelar muy bien en bolsas de plástico; también se pueden picar todavía congeladas. Algunas se pueden comprar secas y se suelen poner en remojo para que se ablanden antes de usarlas.

Setas chinas secas
Dan un sabor muy característico a los platos y su uso está muy extendido en la cocina asiática de influencia china. Consérvelas en un recipiente hermético y en sitio fresco. Antes de usarlas, póngalas en remojo para que se ablanden.



Cilantro
Es la hierba más usada en la cocina tailandesa. Se utiliza toda la planta: raíces, tallo, hojas y semillas. Las semillas, tostadas y molidas con un molinillo de especias, se usan en las pastas de *curry*. Se puede conseguir cilantro fresco en tiendas de productos asiáticos, en verdulerías y en algunos invernaderos. Las hojas se utilizan como guarnición y condimento por su sabor fresco y apimentado. Puede conservar las plantas frescas en la nevera de 5 a 6 días; para ello, lávelas y séquelas muy bien antes de colocarlas en bolsitas de plástico. El cilantro seco no se debe usar como sustitutivo.

Cebolla y ajo refritos y crujientes
Fría unos dientes de ajo picados finos o rodajas finas de cebolla hasta dejarlos dorados y crujientes. Si no quiere prepararlos, cómprelos envasados y listos para usar. Se suelen añadir a las sopas, platos de fideos y ensaladas justo antes de servirlas.

Hojas de Curry
De gran uso en la cocina asiática, especialmente en los *currys* de verduras, proporcionan un inconfundible sabor. Son hojas lanceoladas y pequeñas de aroma especiado; se pueden comprar frescas o secas en algunas fruterías y tiendas de productos alimenticios asiáticos. Úselas como las hojas de laurel y retírelas antes de servir.

Daikon
Rábano blanco alargado, de uso generalizado en Japón. Se usa rallado o en láminas como guarnición, o encurtido con salsa de soja y azúcar. Puede sustituirlo por rábano común.

Dashi
Caldo básico en la cocina japonesa, se elabora con algas y bonito secos. Se puede adquirir envasado y molido, granulado o en copos. Para prepararlo, sólo tiene que mezclarlo con agua caliente.

Gambas secas
Gambas o quisquillas saladas y secadas al sol. Se utilizan como potenciador del sabor, especialmente en la preparación de salsas.

Salsa de pescado
Salsa salada de color marrón y con olor característico a pescado, es un ingrediente importante de las cocinas tailandesa y vietnamita. Se elabora fermentando al sol pescados pequeños durante largo tiempo.

Galanga
Emparentado con el jengibre, tiene un aspecto parecido, aunque de color rosado, y un sabor apimentado peculiar. Se utiliza para pastas de *curry*, en salteados y en sopas. Úselo preferiblemente fresco; al manipularlo, procure no mancharse con su jugo. Si lo usa seco, debe reblandecerlo en agua caliente antes de cocinarlo. Se conoce también como polvo de Laos.

Jengibre
Ingrediente de sabor delicioso y aromático, importante en la cocina asiática, se prepara directamente si es fresco. Compre rizomas tersos y lisos; consérvelos en una bolsa de plástico para que no se sequen.

Papaya verde
La papaya sin madurar se usa a menudo en ensaladas asiáticas y algunas sopas, o como aperitivo con azúcar y guindilla. Pélela y córtela en rodajas finas. En ocasiones se blanquea antes de cortarla.

Frutos y hojas de lima Kaffir
Son limas rugosas y de cáscara oscura con un olor y sabor muy intenso. Las hojas se cortan en juliana para preparar pastas de *curry* y ensaladas, o bien se añaden enteras a las salsas de *curry*. La cáscara es de sabor muy acre y se ralla en las ensaladas, sopas y *currys*.

Kecap manis
Es una salsa de soja, espesa y dulce, de uso muy extendido en las cocinas de Indonesia y Malasia como condimento o como salsa para brochetas.

Hierba de limón
Es una hierba aromática que se utiliza fresca para preparar pastas de *curry*, salteados y sopas. Los tallos pueden alcanzar 60 cm de altura. Corte la base, quite el tallo duro y las hojas exteriores y corte el interior blanco en juliana, píquelo o rállelo. Para las pastas y ensaladas, use sólo la parte tierna y blanca junto a la raíz. El tallo entero, abierto y lavado cuidadosamente, se puede echar en las sopas y *currys*, retirándolo antes de servir. Si la compra seca, deberá ablandarla en agua durante media hora antes de usarla. No obstante, el sabor de la hierba fresca es más intenso.

Mirin
Variante suave y con menos alcohol que el *sake*, es un vino de arroz usado para dar sabor a salsas, platos asados y helados.

Miso
Pasta espesa y fermentada elaborada con judías de soja, trigo, arroz y otros ingredientes. Disponible en distintas variedades: de color marrón claro, rojo, marrón oscuro, amarillo y blanco, cada una con un sabor y textura diferentes. Se usa para preparar sopas, salsas, marinadas y salsas de mojar y untar.

Fideos

Fideos Hokkien: de color amarillo y textura gomosa, son de harina de trigo y están cocidos y ligeramente aceitados antes de envasarlos. No requieren preparación alguna: basta sofreírlos o añadirlos a las sopas o ensaladas. De origen chino, su uso se ha extendido por toda Asia, sobre todo en Tailandia, Malasia y Singapur. Consérvelos en la nevera sin abrir el paquete. Las marcas asiáticas son las de mejor calidad. También se conocen como fideos *fukkien* o fideos de Singapur.

Fideos de huevo frescos: elaborados con harina de trigo y huevo, deben cocerse en agua hirviendo. Usados en principio para preparar el *chow mein* y las sopas rápidas, actualmente forman parte de todo tipo de recetas asiáticas. Se venden con distintos grosores, aunque el más habitual es el llamado "cabello de ángel". Son de color amarillo claro y se enharinan ligeramente antes de envasarlos. Conserve el paquete en la nevera hasta el momento de prepararlos.

Fideos de arroz frescos: son fideos blancos de harina de arroz, cocidos al vapor y ligeramente aceitados antes del envasado en paquetes, listos para su uso. Se venden gruesos, finos y en hojas para cortarlas a la anchura que se desee.

Espaguetis de arroz frescos: también se conocen como **fideos Laksa**; son redondos y se parecen a los espaguetis cocidos. Si no los encuentra, use fideos *vermicelli* secos de arroz.

Palillitos de arroz seco: son planos y translúcidos y guardan parecido con los *fettucine*; deben reblandecerse en agua caliente antes de usarlos. Se suelen emplear para salteados, sopas y ensaladas; se venden empaquetados en manojos.

Vermicelli de arroz secos: fideos delgados y translúcidos que se venden empaquetados en bloques. Deben reblandecerse en agua hirviendo o cociendo hasta que estén tiernos y escurrirse bien antes de usarlos. A veces se emplean como guarnición, friéndolos hasta que se hinchen.

Vermicelli secos de judías *mung* (fideos de celofán): fideos translúcidos en forma de espiral; se usan en numerosas recetas y han de reblandecerse en agua caliente, aunque también se pueden cocer hasta que estén tiernos. Se venden en paquetes y cunden mucho. Después de abrir el paquete, consérvelo en un recipiente hermético.

Fideos de fécula de patata secos: son finos, de color marrón verdoso, translúcidos y de unos 30 cm de longitud. Cuézalos en una olla grande con agua hirviendo a fuego fuerte durante 5 minutos, escúrralos y deje secar. Deben estar pegajosos y blandos, pero si se excede en el tiempo de cocción, se deshacen y se ponen gelatinosos. También se conocen como *vermicelli* de Corea.

Soba: fideos de harina de trigo sarraceno; se pueden conseguir secos y en ocasiones frescos.

Fideos Udon secos: fideos blancos de harina de trigo, redondos o planos, propios de la cocina japonesa; se añaden directamente a las sopas de *miso*, o bien cocidos en agua hirviendo.

Fideos Udon frescos: de uso muy popular, se suelen preferir a los secos siempre que se puedan conseguir.

Fideos de Shanghai: son frescos, blancos, de harina de trigo; deben cocerse en agua antes de usarse. Pueden ser gruesos o finos y suelen venir enharinados en el paquete. Los fideos gruesos de huevo se venden a veces también como fideos de Shanghai.

Nori

Es la forma más corriente de presentar las algas secas, en la cocina japonesa y coreana. Se vende en hojas o tiritas blandas, crudo o tostado (para que tenga un sabor más agradable). Si además lo tuesta rápidamente a la llama, el *nori* adquiere mejor sabor, que recuerda al de las nueces.

Azúcar de palma

Se extrae de la palma de palmira o de la palma de azúcar y se vende en pastillas o en tarros. El color oscila entre el amarillo pálido y el marrón oscuro. Es espesa y grumosa y se puede derretir fácilmente para añadirla a las salsas y aderezos. El azúcar morena fina, el azúcar de palma y el azúcar de coco se pueden usar indistintamente, dependiendo de su disponibilidad.

Hojas de Pandan

Sus hojas, planas y largas, se usan como condimento y colorante en la cocina asiática. Antes de ponerlas en el plato, córtelas parcialmente en tiras y haga un nudo para que se mantengan juntas. Aunque se venden secas, las frescas saben mejor. Su esencia se utiliza como saborizante para postres.

Jenjibre en conserva

Rebanadas delgadas de jengibre blanco o rosado, en salmuera. Se utiliza en platos de arroz y como guarnición. Es un buen elixir bucal, de sabor muy ácido.

Arroz

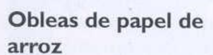
Jazmín: arroz de grano largo, blanco y aromático que se usa en toda Asia, generalmente cocido al vapor o por el método de absorción. Se sirve como guarnición en muchas comidas asiáticas.

Negro glutinoso: arroz de grano largo utilizado para postres y aperitivos. Adquiere una textura pegajosa cuando se cuece. Normalmente debe remojarse antes de hervirlo.

Blanco glutinoso: también se vuelve pegajoso al cocinarlo; remójelo antes de cocerlo al vapor. Suele servirse como postre, aunque en algunos países lo utilizan para acompañar platos condimentados en lugar del arroz blanco de grano largo.

Harina de arroz

Se usa para espesar salsas y *currys*, para ligar mezclas de carnes y también para postres. Puede sustituirse por harina de maíz, aunque no espesa igual.



Obleas de papel de arroz

Láminas finas, casi translúcidas y quebradizas; se mojan o pintan con agua fría para enrollarlas. De tamaño grande o pequeño, se utilizan con rellenos dulces o salados.

Vinagre de arroz

Vinagre de sabor suave, dulce y delicado, elaborado con vino de arroz.

Sake

Vino de arroz fermentado, disponible con diferentes grados de alcohol, según se destine a cocinar o beber. En el primer caso, es de graduación más baja.

Aceite de sésamo (ajonjolí)

Aceite muy aromático, elaborado con semillas de sésamo tostadas. Se usa en recetas tailandesas con influencia china, siempre con moderación por su sabor muy concentrado; una pizca da mucho de sí.

Sal de sésamo y algas

Mezcla de algas *nori* finamente picadas, semillas de sésamo tostadas y sal. Se suele espolvorear en fideos, ensaladas y huevos.

Shoyu (salsa japonesa de soja)

Mucho más ligera y dulce que la salsa de soja china y no tan espesa como el *kecap manis*, se obtiene por fermentación natural, por lo que se debe conservar en el frigorífico una vez abierta.

Pasta seca de gambas (Blachan)

Hecha a base de gambas muy pequeñas, o de quisquillas, previamente secas, saladas y machacadas en bloques. De olor acre, y punzante, hay que conservarla en recipientes herméticos en el frigorífico una vez abierta.
Puede tostarse o freírse antes de incorporarla a una receta. También se conoce como *belaccin*, *terasi* o *kapi*.

Pasta/salsa de gambas (Bagoong)

Condimento o ingrediente elaborado con gambas o quisquillas saladas y fermentadas en tinajas de barro.

Judías serpentiformes

Judías largas, muy verdes y sin hebra, que alcanzan hasta 30 cm de longitud. Cortadas en tiras pequeñas, se usan en salteados, *currys* y a veces sopas.

Láminas para rollos de primavera

Láminas finas, disponibles frescas o congeladas. Se usan para aperitivos envueltos, incluidos los rollos de primavera. Descongélelas antes de usarlas.

Concentrado de tamarindo

El tamarindo se presenta de muchas formas, pero la más usual es en concentrado. Esta vaina fibrosa se usa para dar a los platos un sabor ácido muy característico.

Tofu

Cuajada blanquecina de soja, en bloques consistentes o blandos (sedosa), o también frita.
De sabor ligero, absorbe los sabores de especias y salsas.

Salsa Tonkatsu

Salsa de estilo barbacoa hecha con tomates, manzanas, Worcestershire japonesa y mostaza. Se sirve generalmente con cerdo empanado.

Cúrcuma

Especia amarga usada por su color amarillo-naranja en muchos *currys*. Si usa la raíz fresca, pélela y rállela fina.

Hierbabuena vietnamita

Se come cruda en ensaladas o como guarnición en la mayoría de losplatos vietnamitas. Su sabor recuerda al cilantro, aunque es algo más agria.

Wasabi

Pasta hecha con raíz de *wasabi*, un rábano muy picante; úsela con discreción. Se vende en polvo o en pasta.

Cómo escoger un *wok*

Actualmente se pueden encontrar en toda una variedad de estilos gracias a la gran popularidad alcanzada por la cocina china y asiática en los países occidentales. Los *woks* varían en tipo, tamaño y forma y según los materiales utilizados para su fabricación. Antes de escoger uno, tenga en cuenta qué tipo de cocina utiliza. Para una cocina eléctrica compre un *wok* de una sola asa y fondo plano, que se adapta mejor y con más seguridad a la placa, permitiendo así una conducción más uniforme del calor. Pero si no desea que ocupe mucho espacio sobre su cocina, tal vez le parezca mejor solución la compra de un *wok* eléctrico; no obstante, al tener termostato, el calor varía más lentamente y quizá tarde más en preparar la comida. Si piensa usar con mucha frecuencia su *wok*, un hornillo portátil de gas para *woks*, conectado por una goma a una bombona de gas, le dará una mayor maniobrabilidad. Podrá así cocinar dentro de su casa o al aire libre y las placas de su cocina estarán disponibles para preparar otros platos.

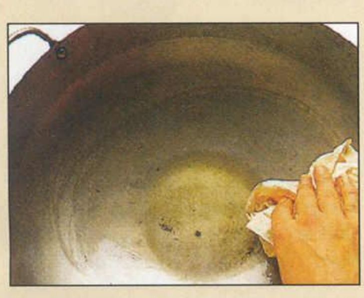
Las cocinas de gas son ideales para cocinar en *wok*: el calor empieza a actuar de inmediato y su intensidad es mucho más fácil de graduar. Un *wok* de fondo plano es una buena elección, pero si se decide por uno tradicional, de fondo redondeado, necesitará una base que le proporcione estabilidad. Escoja una base abierta que deje correr aire suficiente, suministrando la mayor cantidad de calor. Colóquela en el quemador de mayor tamaño con el lado estrecho hacia arriba.

Los *woks* pueden ser de acero laminado, acero inoxidable o de aluminio no adherente. Los de acero laminado deben curarse antes de usarlos y necesitan un mantenimiento constante. Algunos *woks* de acero inoxidable y de aluminio no adherente están recubiertos interiormente. Antes de retirar el recubrimiento, lea detenidamen-te las instrucciones del fabricante. Son de mantenimiento más fácil y, después de usarlos, sólo hay que lavarlos con agua caliente y jabón y secarlos bien. Los antiadherentes no deben frotarse con abrasivos y para cocinar en ellos sólo deben emplearse utensilios de madera.

Cómo curar un *wok*



Un *wok* de acero laminado, el más corriente y barato de los que hay en las tiendas especializadas en productos chinos y asiáticos, está recubierto por una fina capa de laca para impedir que se oxide. Ésta ha de ser eliminada antes de usarlo. El mejor modo de hacerlo es llenar el *wok* con agua fría y añadirle dos cucharadas de bicarbonato sódico. Lleve el agua a ebullición y déjela a fuego fuerte durante 15 minutos. Tire el agua y desprenda la laca frotando con un estropajo de plástico; repita el proceso si todavía quedasen restos del recubrimiento de laca. Una vez que haya terminado, enjuague y seque el *wok* y póngalo a calentar a fuego lento. Haga una bola de papel absorbente y tenga preparada una tacita de aceite de cocinar, preferiblemente aceite de cacahuete. Cuando el *wok* esté caliente, pásele por encima el papel absorbente mojado en aceite; repita el proceso con nuevos trozos de papel hasta que no presenten rastro alguno del colorante.



El *wok* ya curado no se debe fregar con abrasivos ni estropajos. Para lavarlo, use siempre agua caliente y una esponja. Métalo en agua caliente con detergente si se le ha pegado la comida. Séquelo bien inmediatamente después de enjuagarlo, calentándolo ligeramente a fuego lento y humedézcalo con un papel absorbente empapado en aceite. Guárdelo en un lugar seco y bien ventilado. Si se guarda mucho tiempo en un armario oscuro, caliente y poco ventilado, la capa de aceite se puede poner rancia. La mejor manera de evitar que se oxide un *wok* es usarlo con frecuencia.



Equipo extra

Una tapadera abombada para el *wok* resulta muy útil y permite emplearlo no sólo para saltear, sino también para estofar y cocer al vapor. Las canastillas de bambú para cocer al vapor y la tapadera son ideales para preparar panes al vapor y budines. Las canastillas se pueden colocar unas encima de otras y cocer varias capas a la vez. Para cocer el pescado, póngalo en un plato refractario sobre una rejilla metálica redonda que ocupe unos dos tercios del *wok*, bien equilibrada. El agua hirviendo queda por debajo y la tapadera cubre el *wok*.

Para saltear, el tradicional *wok* ancho y de fondo plano es ideal. Las paletas de madera son las indicadas para los *woks* antiadherentes. Las cucharas de madera son también adecuadas para saltear; evite las paletas de plástico, ya que pueden fundirse mientras cocina con ellas. Para freír necesitará una espumadera ancha o unas pinzas para sacar del *wok* lo que esté friendo. Las espumaderas tradicionales de alambre permiten que escurra bien el aceite; además, el mango de madera no conduce el calor por lo que su mano estará protegida.

Cuchillos: como una buena parte de la cocina asiática implica la preparación de ingredientes crudos, es conveniente disponer de un cuchillo afilado de buena calidad y una tabla higiénica y antideslizante sobre la que cortar. Hay varios modelos de cuchillos para diferentes aplicaciones. En la mayoría de los casos, una punta de cocina es el más fácil de manejar. Para cortar un pollo o un pato a la manera china, puede resultar útil una hacheta de carnicero de tamaño medio. Una vez que se acostumbre a utilizarla, le servirá para muchas otras aplicaciones. Si lo prefiere, también puede utilizar un cuchillo cebollero, de hoja pesada.

Cocinar con un *wok*

Es el utensilio más estrechamente asociado a la cocina china y, sin duda, fundamental cuando se trata de saltear. Las paredes inclinadas del *wok* permiten remover cómodamente los alimentos y darles la vuelta mientras los está cocinando.

Saltear: consiste en cocinar alimentos cortados en pequeños trozos a fuego muy fuerte y durante un corto espacio de tiempo. Lo primero que hay que tener en cuenta es la preparación de los ingredientes; la carne suele cortarse en lonchas uniformes y delgadísimas, así como las verduras salteadas, que también se cortan en tiras unifor-



Para saltear la carne, elimine toda la grasa y córtela a contraveta en lonchas finas.



Caliente el *wok* antes de echar el aceite o la carne, evitará que se pierdan sus jugos.



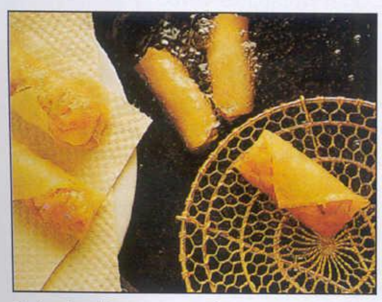
Use una cuchara de madera para remover los alimentos mientras se cocinan.

mes o en pequeños trozos. Las verduras que requieren un tiempo de cocción más largo se cortan en lonchas finas o se blanquean antes de añadirlas al resto de los alimentos que se estén salteando. Una vez cortados los alimentos, compruebe que todos los ingredientes para la salsa estén medidos y listos para su uso. Manténgalos cerca de donde esté cocinando, al alcance de la mano. Antes de empezar a cocinar, tenga el arroz y los fideos ya preparados y listos para servir.

El *wok* deberá estar caliente antes de que vierta el aceite y añada los alimentos. Esto hará que el tiempo de preparación sea breve y que los ingredientes, especialmente la carne, se doren de manera instantánea,



Si la temperatura del aceite es la adecuada, un dadito de pan se dorará en un minuto.



Retire los alimentos con la espumadera de alambre. Escurra sobre papel absorbente.

conservando su jugo y su sabor. Emplee una paleta o una cuchara de madera para remover y dar la vuelta a los alimentos. Remueva los ingredientes constantemente para garantizar una cocción uniforme e impedir que se quemen. Las verduras salteadas deben quedar crujientes y tiernas, y la carne tierna y jugosa.

Freír: el *wok* ofrece una gran superficie, lo que permite cocinar de una sola vez una gran cantidad de alimentos. Proporciona espacio para los alimentos que aumentan de tamaño al ser fritos, como el pan de gambas y los *pappadams*. Para freír en un *wok* se necesita siempre menos aceite que para hacerlo en una sartén, dada su forma semiesférica. Es importante tener ciertas precauciones cuando se está cocinando con aceite caliente. Asegúrese de que el *wok* se apoye firmemente en los hierros del quemador; los *woks* de fondo plano son buenos por su estabilidad, aunque también puede emplear un anillo de sustentación para proporcionar al *wok* una base firme. Si, pese al anillo, le sigue pareciendo inestable, considere la posibilidad de utilizar una sartén ancha y honda de fondo grueso.

Una vez que la sartén o el *wok* estén asentados, vierta el aceite sin que sobrepase la mitad del recipiente y caliéntelo a fuego fuerte. No salga de la cocina mientras el aceite esté calentándose, porque puede sobrecalentarse de golpe e inflamarse. Vigile el aceite para saber cuándo está bastante caliente para freír. Cuando alcance la temperatura requerida (180° C), comenzará a agitarse, y si echa un trocito de pan tardará un minuto en dorarse. Emplee un termómetro de cocina si es necesario. Baje la temperatura a un punto medio si no necesita más para mantener una buena temperatura de cocinado.

Ponga con cuidado los alimentos en el aceite con ayuda de unas pinzas y remueva los trozos dándoles la vuelta para que se hagan bien. Saque los alimentos con unas pinzas, una espumadera de alambre o una rasera y póngalos a escurrir en una fuente con varias capas de papel absorbente. Si tiene que freír varias tandas, manténgalas calientes en el horno a 180° C. Para que todo se fría por igual, deje que el aceite recupere su temperatura original entre una tanda y otra. Utilice una rasera para eliminar los pequeños fragmentos de comida que se quemarían al volver a freír.

Cocer al vapor: el *wok* es un utensilio perfecto para cocer al vapor. Sus paredes inclinadas permiten que las rejillas y canastillas de bambú encajen firmemente en él. Antes de comenzar a cocer al vapor, compruebe que haya el agua justa en el



Las cestillas de bambú permiten cocer al vapor *wan tuns*, budines y panes.



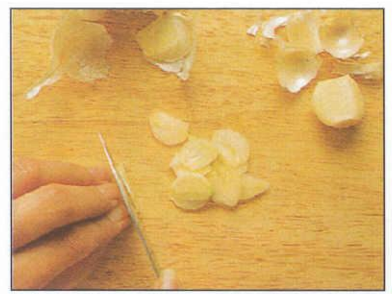
El pescado entero se cuece al vapor en un plato colocado sobre una rejilla de alambre.

wok. Si hay demasiada agua alcanzará los alimentos al hervir y estropeará todo el proceso; si hay muy poca, se evaporará rápidamente durante la cocción. Llene el *wok* de agua hasta un tercio de su capacidad y coloque la rejilla o canastilla para comprobar la altura. Haga esto antes de que el agua hierva. Una vez que hierva, disponga los alimentos sobre la rejilla y colóquela cuidadosamente dentro del *wok*. Cubra el *wok* y mantenga la temperatura para que el agua hierva vivamente, así el vapor circulará uniformemente alrededor de los alimentos mientras éstos se cuecen.

Cuando levante la tapadera de un *wok* durante la cocción, hágalo como si empuñara un escudo para que el vapor no le queme. Póngase un guante largo como protección si lo desea. Si su *wok* no tiene una tapadera abombada, utilice la tapadera de una olla que encaje bien o la tapadera de una cestilla de bambú de las empleadas para cocer al vapor.

Preparación

Existe un pequeño grupo de ingredientes que aparecen una y otra vez en las recetas chinas y asiáticas. Hay muchas formas de prepararlos, dependiendo de la receta o de si se utilizan como adorno



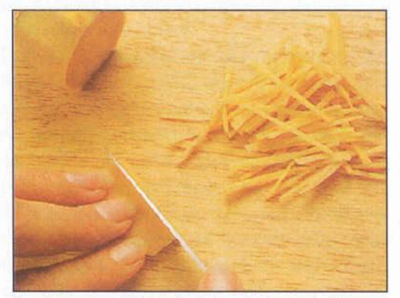
Pele los dientes de ajo y córtelos en láminas muy finas con un cuchillo afilado.



Para picar el ajo, emplee un cuchillo de hoja afilada y ponga un poco de sal al picarlo.



Pele el jengibre y corte rebanadas delgadas a contraveta con un cuchillo afilado.



Para cortar el jengibre en juliana, pélelo y córtelo a lo largo en tiritas muy finas.

Ajo: existen muchos modelos de prensas en el mercado que le permitirán majar el ajo de forma adecuada. Pero lo mejor es cortarlo muy fino con un cuchillo muy afilado, añadiéndole un poco de sal mientras lo pica. Haga un montoncito con el ajo picado, déle la vuelta con la hoja del cuchillo y vuelva a picarlo hasta obtener una masa muy fina.

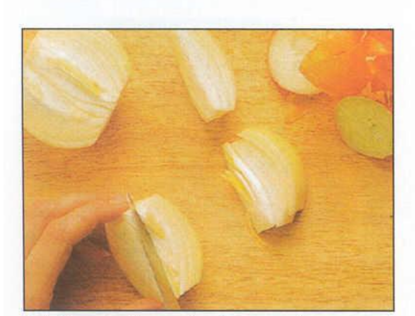
El ajo también se puede majar golpeándolo con la hoja de un cuchillo de carnicero, lo que libera el sabor manteniendo el ajo en un trozo. A veces, el ajo ha de ser picado más toscamente, de modo que se vean los trozos del mismo. En otros casos, lo que se necesitan son rodajas muy finas para que den sabor al aceite antes de echar en él los ingredientes principales.

Jengibre: en láminas, picado, rallado o en juliana, el jengibre se emplea en toda la cocina asiática. Si el jengibre es muy tierno y fresco, no necesitará pelarlo.

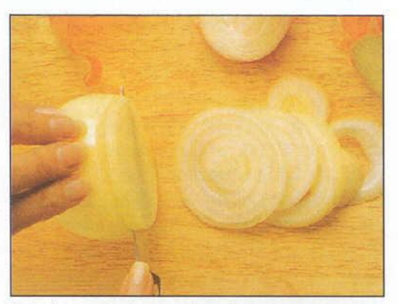
Cubiertas con jerez o *sake* (vino japonés de arroz) y en un recipiente herméticamente cerrado, las láminas de jengibre se pueden conservar 2 semanas en la nevera.

Cebollas: casi siempre se emplean por su textura y sabor y se pican gruesas o finas, mezclándose con otros ingredientes durante la preparación del plato. No obstante, por motivos decorativos, se pueden cortar en cascos o en cualquier otra forma. Las capas de la cebolla se pueden separar unas de otras si la receta lo requiere.

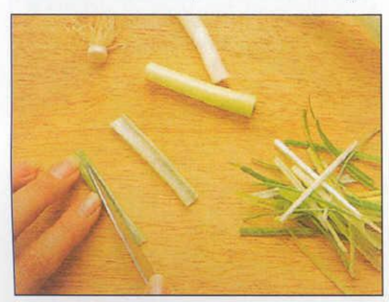
Cebolletas: empleadas tanto por su sabor como por sus cualidades decorativas, las ce-



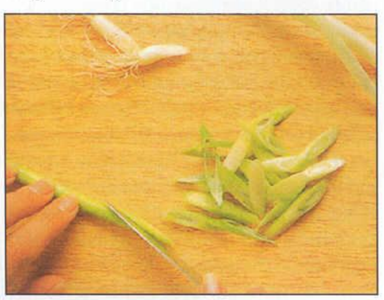
Pele las cebollas y córtelas en ocho partes o en cuñas del tamaño que más le convenga.



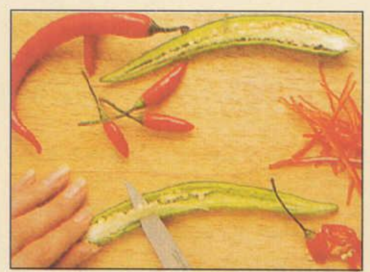
Pele las cebollas y córtelas en aros delgados e iguales.



Pele las cebolletas y córtelas en tiras largas y delgadas.



Pele las cebolletas y córtelas diagonalmente en trozos regulares.







Guindillas

Para preparar delgadas tiras de guindilla como decoración, emplee un cuchillo pequeño y afilado y corte la guindilla por la mitad a lo largo. Elimine la membrana central con las semillas y luego, con el cuchillo o las tijeras, córtela en tiras.

También puede cortarla en rodajas con tijeras; sujete la guindilla por el tallo y empiece a cortar por la punta: este método es bueno para cortar guindillas pequeñas. Evite tocarse los ojos o las manos porque la guindilla pica mucho.



Salsa de tamarindo: disuelva la pulpa en agua caliente, quite las semillas y cuélela.



Secar la cáscara de mandarina: retire la pulpa y hornéela a 180° C durante 15 minutos.

bolletas se pueden picar finas, cortar diagonalmente en rodajas, a lo largo, o hacer con ellas como "pinceles". Para esto último, tome un trozo de unos 7 cm de largo y haga una serie de cortes finos y paralelos desde uno de los extremos hasta el centro. Póngalas en agua helada hasta que los cortes se abran.

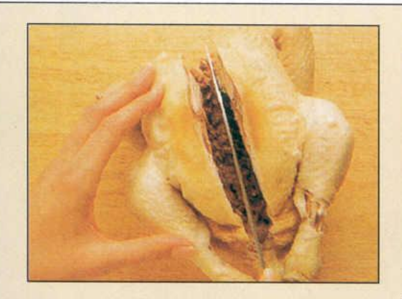
A veces sólo se emplea la parte blanca o la verde y en ocasiones, ambas.

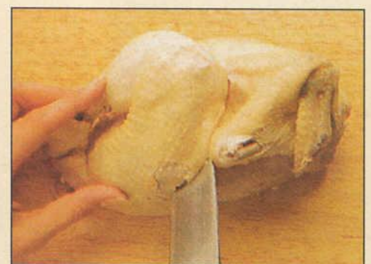
Salsa de tamarindo: está hecha de pulpa de tamarindo, una sustancia fibrosa que se vende seca. Se emplea por el sabor ácido que proporciona a los alimentos. Hay que disolver la pulpa en agua y retirar las semillas con la mano. El líquido resultante se pasa por un colador y queda listo para ser usado. Puede emplearse en marinadas como ablandador, y como saborizante en los platos al *curry* y otros platos que se cocinan a fuego lento. En ocasiones se emplea en los salteados.

Piel seca de mandarina: se emplea generalmente para condimentar los platos de cocción lenta; es sencilla de preparar en casa y se puede conservar en un tarro hermético en un lugar fresco durante meses. Haga una buena cantidad cuando sea la temporada de esta fruta.

Use un pelaverduras para conseguir una peladura fina. Córtela en trozos pequeños y rápelos hasta que no queden restos de lo blanco del interior o de la pulpa. Disponga los trozos en una sola capa sobre una bandeja de hornear y métala durante 15 minutos al horno precalentando a 180° C, o hasta que la piel esté seca. Con tres mandarinas se consigue 1/3 de taza de piel.

Guindillas: si desea preparar flores para decoración, emplee guindillas rojas largas. Hasta cinco oseis cortes a lo largo de la guindilla, deteniéndose justo antes de llegar al final. Coloque la guindilla en agua helada durante 30 minutos o hasta que las flores se abran.





Pollo cortado al estilo chino

Para trocear un pollo o un pato al estilo chino, es conveniente emplear un cuchillo de filo de tamaño mediano. Primero parta el pollo en dos mitades, cortando a lo largo de la pechuga y luego la carcasa. Separe las alas y corte en trozos las patas y los muslos. Corte las partes largas, los muslos y las pechugas, en dos o tres trozos, dependiendo de su tamaño. Los trozos tienen que tener un tamaño que permita manejarlos con los palillos. Use una hacheta o un cuchillo de hoja pesada para obtener los trozos de un solo golpe. Cuando se encuentre con una masa ósea de cierto espesor, puede que necesite levantar a un tiempo la hoja con la parte que desea cortar unida a ella y volver a golpear sobre la tabla hasta que consiga un corte limpio.

Salsas

Salsa base

En un cuenco pequeño, disuelva 1 cucharadita de azúcar con 1/3 de taza (80 ml) de salsa de pescado y, sin dejar de remover, añada 2 cucharadas de vinagre de vino de arroz, 1 cucharada de zumo de lima y 2 guindillas rojas sin semillas y picadas muy finas. Pele y ralle finos 1/2 zanahoria pequeña y 1 rábano e incorpórelos a la salsa justo antes de servir. (La salsa base, sin las verduras, se puede conservar, tapada y en el refrigerador, hasta 1 semana. Sírvala a temperatura ambiente.)
Rendimiento: 1/2 taza (125 ml)

Salsa de semillas de sésamo

Machaque en el mortero 100 g de semillas de sésamo blanco tostado hasta que se forme una pasta homogénea; también puede usar un molinillo de café bien limpio. Si es necesario, para facilitar que se forme la pasta, añada 2 cucharaditas de aceite vegetal. Mezcle la pasta con 1/2 taza (125 ml) de *shoshoyu* (salsa japonesa de soja), 2 cucharadas de *mirin*, 3 cucharaditas de azúcar refinada, 1/2 cucharadita de *dashi* en granulado instantáneo y 1/2 taza (125 ml) de agua caliente. Guarde la salsa en un recipiente bien tapado dentro del refrigerador y consúmala en los 2 días siguientes.
Rendimiento: 1 3/4 tazas (440 ml)

Siguiendo el sentido de las agujas del reloj y desde arriba a la izquierda, salsas de: Soja y jengibre; Limón y ajo; Semillas de sésamo; Salsa base; Jengibre.

Salsa de jengibre

Pele un trozo de 5 cm de jengibre fresco y rállelo muy fino. En un cuenco pequeño, mezcle 2 cucharadas de azúcar y 2 de vinagre de vino de arroz con 1 cucharada de salsa de pescado y remueva bien hasta que el azúcar se haya disuelto. Añada el jengibre, 2 cucharadas de cilantro fresco picado y 1 guindilla verde sin semillas y picada fina; deje enfriar la salsa durante 15 minutos antes de servirla.
Rendimiento: 1/2 taza (125 ml)

Salsa de limón y ajo

En un cuenco pequeño, mezcle 1/4 de taza (60 ml) de zumo de limón, 2 cucharadas de salsa de pescado y 1 cucharada de azúcar; remueva hasta que el azúcar se disuelva completamente. Incorpore 2 guindillas rojas pequeñas picadas y 3 dientes de ajo picados finos.
Rendimiento: 3/4 de taza

Salsa de soja y jengibre

Mezcle en un cuenco pequeño 1 taza (250 ml) de *shoshoyu* (salsa japonesa de soja), un trozo de 5 cm de jengibre fresco pelado y rallado fino y 2 cucharaditas de azúcar refinada. Remueva todo bien y sirva a los15 minutos de su preparación.
Rendimiento: 1 taza (250 ml)



Pastas de Curry

Pasta de Curry roja

1 cucharada de semillas de cilantro
2 cucharaditas de comino
1 cucharadita de pimienta negra en grano
2 cucharaditas de pasta de gambas secas
1 cucharadita de nuez moscada molida
12 guindillas rojas grandes secas, o pequeñas y frescas, en trozos grandes
1 taza (110 g) de chalotas, picadas
2 cucharadas de aceite
4 tallos de hierba de limón (la parte blanca), picada fina
12 dientes de ajo pequeños, picados
2 cucharadas de raíces de cilantro frescas, picadas
2 cucharadas de tallos de cilantro frescos, picados
6 hojas de lima *kaffir* (rugosa), en juliana
3 cucharaditas de pimentón
2 cucharaditas de cáscara de lima, rallada
2 cucharaditas de sal
2 cucharaditas de cúrcuma (azafrán de las Indias)

Tueste el cilantro y los cominos en una sartén durante 2 o 3 minutos, removiendo para que no se quemen. Muela los granos de pimienta en un mortero hasta reducirlos a polvo fino. Envuelva la pasta de gambas en papel de aluminio y gratínela durante 3 minutos, dando 2 vueltas al paquete. Bata las especias molidas, la pasta de gambas, la nuez moscada y las guindillas en una trituradora durante 5 segundos. Añada los ingredientes restantes y bátalos durante 20 segundos seguidos las veces que necesite hasta conseguir una pasta cremosa, rebañando cada vez las paredes con una espátula. Se puede conservar en un recipiente herméticamente cerrado y sin aire hasta 3 semanas.
Rendimiento: 1 1/2 tazas (375 g)

Pastas, de izquierda a derecha: Curry rojo; Curry verde.

Pasta de Curry verde

1 cucharada de semillas de cilantro
2 cucharaditas de comino
1 cucharadita de pimienta negra en grano
2 cucharaditas de pasta de gambas secas
8-12 guindillas verdes grandes, frescas y picadas gruesas
4 guindillas rojas pequeñas, picadas gruesas
1 taza (110 g) de chalotas, picadas
1 pieza de 5 cm de *galangal* fresco, majado o picado
12 dientes de ajo pequeños, picados
1 taza (50 g) de hojas, tallos y raíces de cilantro fresco, picados
6 hojas de lima *kaffir*, picadas
3 tallos de hierba de limón (la parte blanca), picados finos
2 cucharaditas de cáscara de lima, rallada
2 cucharaditas de sal
2 cucharadas de aceite

Tueste el cilantro y los cominos en una sartén durante 2 o 3 minutos, agitándola continuamente para que no se quemen. Mézclelos con los granos de pimienta y muélalos en un mortero o en un molinillo de café bien limpio hasta reducir todo a polvo fino. Envuelva bien la pasta de gambas en un trozo de papel de aluminio y tuéstela en el gratinador bien caliente durante 3 minutos, dándole 2 vueltas al paquete. Bata las especias molidas y la pasta de gambas en una batidora-trituradora durante 5 segundos. Añada los ingredientes restantes y bátalos durante 20 segundos sin interrupción las veces que necesite hasta formar una pasta cremosa y sin grumos, rebañando cada vez las paredes del recipiente con una espátula. Se puede conservar en un recipiente herméticamente cerrado y sin aire hasta 3 semanas.
Rendimiento: 1 1/2 tazas (375 g)







Minirollitos de primavera vegetarianos

Tiempo de preparación: 35 min
Tiempo total de cocción: 30 min
Unidades: 20



4 setas chinas secas
150 g de *tofu* frito
1 cucharada de aceite
1 cucharadita de ajo majado
3/4 de cucharadita de jengibre, rallado fino
6 cebolletas, picadas finas
3 tazas de col china en juliana
1 zanahoria grande, rallada
1 cucharada de salsa de soja
5 envolturas anchas para rollitos de primavera
aceite abundante para freír

➤ Ponga las setas a remojo en agua caliente cubriéndolas durante 30 minutos. Escurra y quite el exceso de líquido apretando suavemente las setas. Elimine los tallos y pique finos los sombreretes. Corte el *tofu* en pequeños dados y resérvelos.

1 Caliente aceite en un *wok* o sartén de fondo grueso, mueva el *wok* para que el aceite se extienda por la base y los lados. Agregue el ajo, el jengibre, la cebolleta, la col, la zanahoria, las setas y el *tofu*. Saltee durante 5 minutos a fuego medio-alto hasta que las verduras se hayan ablandado. Agregue la soja y remueva para mezclar. Deje que se enfríe.

2 Corte cada envoltura en cuatro cuadrados. Mientras trabaja con uno de los cuadrados, mantenga los demás tapados con una servilleta húmeda. Ponga 2 cucharaditas del relleno en la envoltura y pliegue una de las esquinas por encima. Pliegue las dos esquinas de los lados, luego enrolle en dirección de la última esquina hasta obtener una forma alargada. Cierre la esquina con un poco de engrudo. Repita la operación con el resto de las envolturas y el relleno.

3 Caliente el resto del aceite en un *wok* y fría los rollitos de cuatro en cuatro, hasta que se doren, unos 3 minutos. Escúrralos sobre papel absorbente. Sírvalos calientes.

Consejos del chef

Prepare los rollitos 1 día antes. También se pueden conservar congelados, sin freírlos, hasta 1 mes. Fríalos sin descongelar, en aceite no muy caliente, durante 5 minutos. Las envolturas para rollitos se venden en paquetes con varias unidades y suelen medir unos 20 cm^2. En la cocina china, el aceite de cacahuete es el más utilizado, tanto para saltear como para freír. Su sabor es suave y no se impone sobre el de los otros ingredientes. Para freír, se puede calentar sin que humee hasta altas temperaturas. Cuélelo después de usarlo para eliminar los restos de alimentos. Consérvelo en un recipiente hermético en el frigorífico y úselo sólo dos veces. Luego deséchelo.

Variación: los mini-rollitos son más apetitosos que los grandes, pero si le llevan mucho tiempo, utilice las envolturas enteras y duplique la cantidad de relleno para cada rollito. Fríalos durante 5 minutos.





Minirollitos de primavera

Tiempo de preparación: 45 min
Tiempo total de cocción: 25 min
Unidades: 20

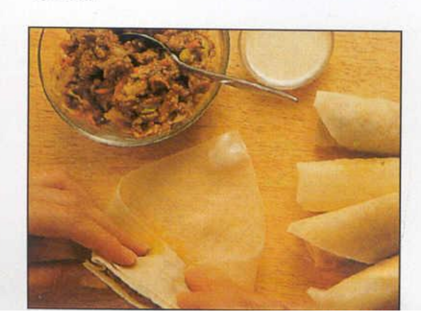


4 setas chinas secas
3 tazas de col china en juliana
2 cucharaditas de sal
6 cucharaditas de aceite
1 cucharadita de ajo majado
1 cucharadita de jengibre, rallado
150 g de carne picada de cerdo
1/4 cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de salsa de ostras
2 zanahorias grandes, ralladas
3 cucharaditas de harina de maíz
2 cucharadas de agua
10 envolturas para rollitos de primavera
aceite abundante para freír

➤ Ponga las setas a remojo en agua caliente cubriéndolas durante 30 minutos. Escurra y quite el exceso de líquido apretando suavemente las setas. Elimine los tallos y pique finos los sombreretes.
Ponga la col en un escurridor, espolvoréela con sal y deje que sude durante 10 minutos. Enjuáguela debajo del grifo y apriétela para eliminar toda el agua que sea posible.
1 Caliente aceite en un *wok* o sartén de fondo grueso, removiéndolo suavemente para que el aceite se extienda por la base y los lados. Agregue el ajo y el jengibre y fríalos hasta que se doren.
Suba el fuego, añada la carne y saltéela, deshaciendo todos los grumos, hasta que cambie de color. Agregue la pimienta, la soja y la salsa de ostras; remueva e incorpore las setas, la col y la zanahoria y rehogue otros 3 minutos. Deslíe la harina en el agua, añádala más y siga removiendo hasta que el líquido espese. Deje enfriar.



2 Corte diagonalmente en dos las envolturas para rollitos. Mientras trabaja con cada uno de los triángulos, mantenga los demás tapados con una servilleta húmeda para que no se sequen. Ponga 2 cucharaditas de relleno en cada triángulo. Pliegue las esquinas de los lados y enrolle después hacia la última esquina, hasta darle una forma alargada. Pegue la esquina con un poco de engrudo de harina. Repita la operación con el resto de las envolturas y del relleno.



3 Caliente el aceite en un *wok* y fría los rollitos de cuatro en cuatro, hasta que se doren, durante unos 3 minutos. Escurra los rollitos sobre papel absorbente. Sírvalos calientes con una salsa agridulce.

Consejos del chef

Prepare los rollitos, sin freír, con 1 día de antelación. También se pueden conservar congelados, sin freírlos, hasta 1 mes. Fríalos sin descongelar, en aceite no muy caliente, durante 5 minutos.





Pimientos rellenos con salsa de ostras

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total de cocción: 15 min
Raciones: 4

125 g de gambas peladas, picadas finas
300 g de carne magra de cerdo picada
1 cucharadita de sal
3 cebolletas, cortadas finas
3 cucharadas de castañas de agua, picadas finas
3 cucharaditas de salsa de soja
2 cucharaditas de jerez seco
2 pimientos rojos medianos
2 pimientos verdes medianos
2 cucharadas de aceite
1 cucharadita de ajo, picado fino
1/2 cucharadita de jengibre, rallado fino

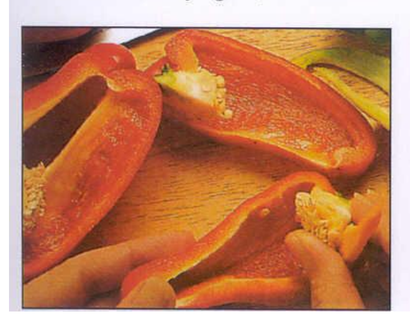
Salsa
1 cucharadita de harina de maíz
1 cucharada de salsa de ostras
1/2 taza de caldo de pollo

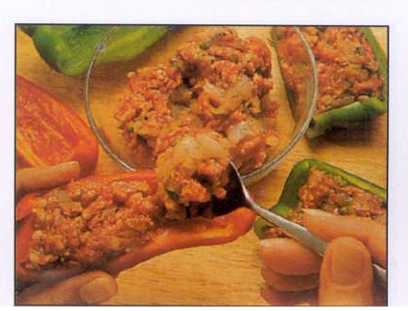
➤ Mezcle las gambas, el cerdo, la sal, la cebolleta, las castañas, la soja y el jerez.
1 Corte cada uno de los pimientos en tres o cuatro partes a lo largo. Elimine las semillas y las gruesas membranas.
2 Rellene cada trozo de pimiento con la mezcla; córtelos por la mitad. Caliente 1 cucharada de aceite en un *wok* o en una sartén de fondo grueso; remuévalo para que el aceite se extienda por la base y los lados. Ponga aproximadamente la mitad de los trozos de pimiento con el relleno hacia abajo, y cocínelos a fuego medio- fuerte hasta que estén hechos. Páselos a una fuente, tápela y manténgala caliente.
3 Repita el procedimiento descrito con el resto de los pimientos. El tiempo exacto de cocción dependerá del espesor del relleno.

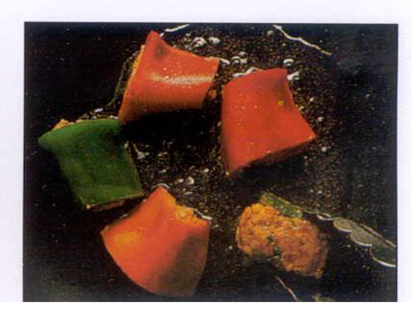
Para preparar la salsa: mezcle todos los ingredientes de la salsa hasta que la harina de maíz se haya disuelto. Ponga esta mezcla en el *wok* con el ajo y el jengibre y llévelo todo a ebullición, removiendo suavemente. Baje el fuego y déjelo cocer a fuego lento durante 1 minuto o hasta que la salsa espese. Sirva los pimientos en una fuente con la salsa por encima.

Consejos del chef

Los pimientos pueden prepararse algunas horas antes de cocinarlos; manténgalos en el frigorífico.
La harina de maíz se vuelve transparente en las salsas, mientras que la de trigo continúa opaca y es menos atractiva a la vista.
Variación: para obtener una salsa más "fuertecita", sustituya la salsa de ostras por 2 cucharaditas de salsa de soja picante china (vea pág. 4); o también puede añadir 2 cucharaditas de salsa de chile al mezclar los ingredientes de la salsa.







Budines de gambas cocidos al vapor

Tiempo de preparación: 1 h
Tiempo total de cocción: 15 min
Unidades: 16

Budines

2 1/4 tazas de harina común
1 cucharada de harina de tapioca
1 cucharada de levadura
2 cucharaditas de azúcar refinada
70 g de manteca de cerdo, picada
3/4 de taza de agua caliente

Relleno

250 g de gambas crudas, peladas
2 cucharadas de tocino de cerdo, picado muy fino
1 cucharada de salsa de soja
2 cucharaditas de jerez seco
1 cucharadita de aceite de sésamo
2 cebolletas, sólo la parte blanca, picadas finas
3 cucharadas de brotes de bambú, picados finos

Salsa para mojar

3 cucharadas de aceite de cacahuete
1 cucharadita de ajo fresco, muy picado
2 cucharaditas de guindilla seca, picada fina o en hojillas
1 cucharada de salsa de soja, oscura
1 cucharadita de zumo de limón
1 cucharadita de pasta de sésamo, opcional

➤ Tamice la harina, la levadura y el azúcar en un cuenco mediano.

1 **Para preparar el relleno:** pique las colas de las gambas y mézclelas en un cuenco con el tocino de cerdo, la soja, el jerez, el aceite de sésamo, la cebolleta y los brotes de bambú.

2 **Para preparar los budines:** con las yemas de los dedos, frote la manteca con la harina y el azúcar tamizados hasta que la mezcla parezca pan rallado grueso.

3 Haga un hoyo en el centro, vierta el agua y remueva hasta que la mezcla comience a ligar. Pásela a una superficie ligeramente enharinada y amásela; tápela y déjela reposar durante 15 minutos. Divida la masa en 16 porciones iguales y haga una bolita con cada una de ellas.

4 Sobre una superficie ligeramente enharinada, pase el rodillo por las bolitas para hacer redondeles de 10 cm de diámetro. Ponga 1 cucharadita colmada de relleno en el centro de cada redondel; pinte los bordes con un poco de agua.

5 Doble los bordes hacia arriba, pellizcándolos, para cerrar los budines.

6 Llene un *wok* con agua hasta la mitad, tápelo y lleve a ebullición. Ponga los budines en una cestilla de bambú para cocer al vapor, forrada con una tela fina y engrasada, y colóquela sobre el agua hirviendo. Tápela y déjela cocer durante 12 minutos. Saque con cuidado los budines a una fuente; sírvalos con una salsa para mojar.

Para hacer la salsa para mojar: caliente el aceite de cacahuete en un cazo, sofría el ajo sin que coja color y añada la guindilla; cuando el ajo se dore, ponga la soja, el zumo y la pasta de sésamo. Sírvala en cuencos pequeños.

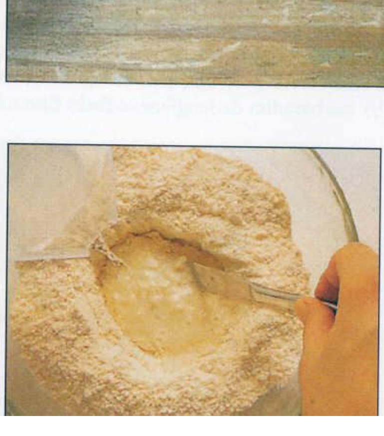
Consejos del chef

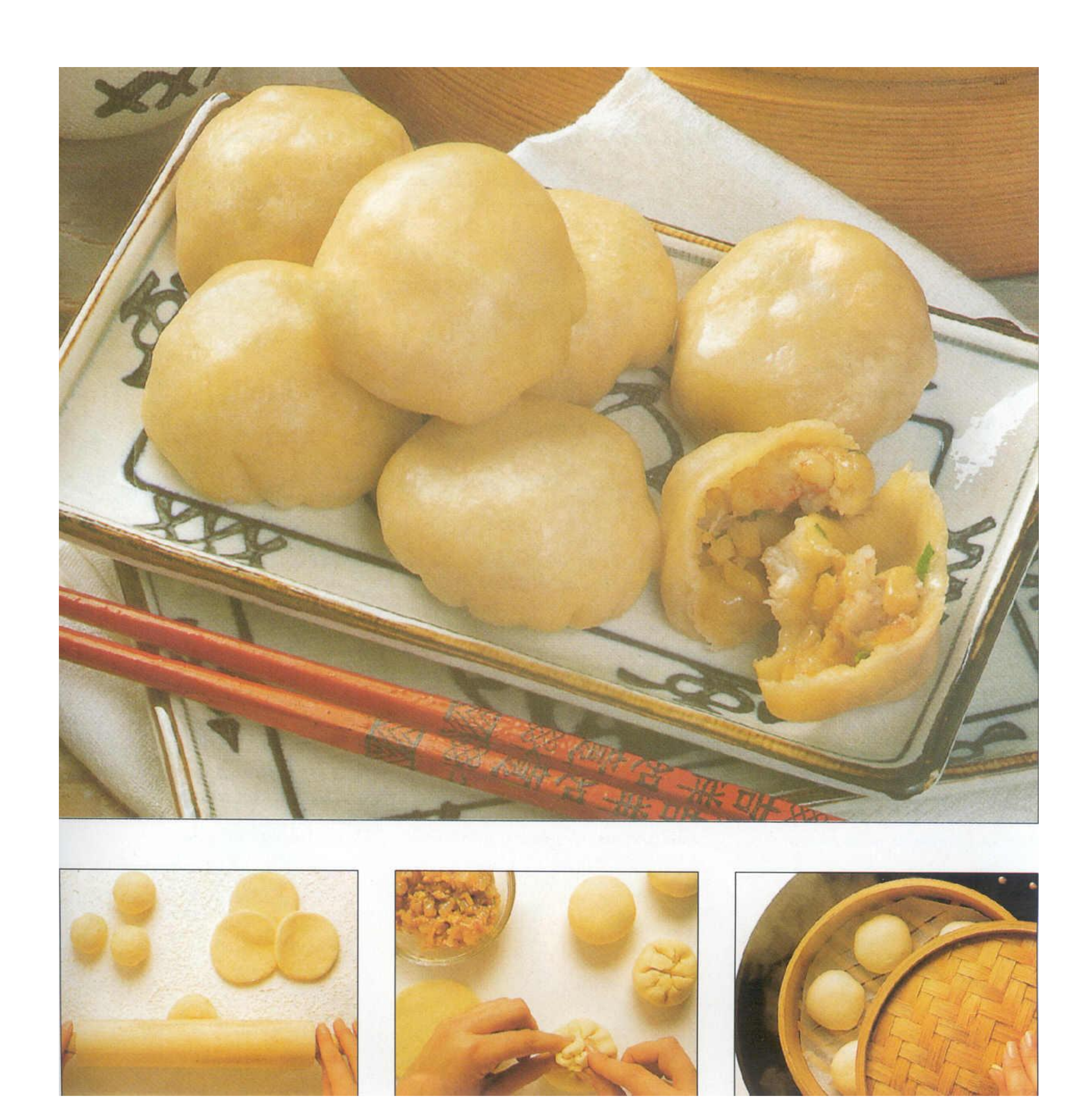
Puede preparar el relleno 1 día antes y la salsa para mojar, con 2 días de antelación; conserve ambos tapados en el frigorífico.
Puede utilizar la salsa como condimento para todo tipo de platos de arroz o fideos. Si lo prefiere, omita la pasta de sésamo.
El método para hacer la salsa de soja no ha variado desde hace siglos: se mezclan semillas de soja fermentadas con cereales tostados (trigo y cebada) y se añade levadura; se sala la mezcla y se deja madurar en toneles. Si desea soja de calidad, busque la palabra "*brewed*" (reposada) en la etiqueta.









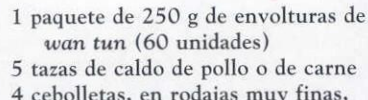


Sopa de Wan tun

Tiempo de preparación: 40 min
Tiempo total de cocción: 5 min
Raciones: 6

4 setas chinas secas
250 g de carne de cerdo picada
125 g de colas de gambas, picadas
1 cucharadita de sal
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharadita de aceite de sésamo
2 cebolletas, picadas finas
1 cucharadita de jengibre, rallado fino
2 cucharadas de castañas de agua, en rodajas finas



1 paquete de 250 g de envolturas de *wan tun* (60 unidades)
5 tazas de caldo de pollo o de carne
4 cebolletas, en rodajas muy finas, para guarnición

➤ Ponga las setas a remojo en agua caliente cubriéndolas durante 30 minutos. Escurra y quite el exceso de líquido apretando suavemente las setas. Elimine los tallos y pique finos los sombreretes. Mezcle bien las setas, el cerdo, las gambas, la sal, la soja, el aceite de sésamo, la cebolleta, el jengibre y las castañas de agua.

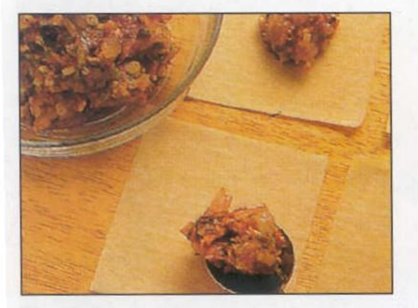
1 Mientras trabaja con una de las envolturas, mantenga las demás tapadas con una servilleta húmeda para evitar que se sequen. Ponga una cucharadita bien colmada de la mezcla en el centro de cada cuadrado de pasta.

2 Humedezca los bordes, pliéguela en diagonal por la mitad y junte las dos esquinas. Dispóngalas en una fuente espolvoreada con harina para que no se peguen.

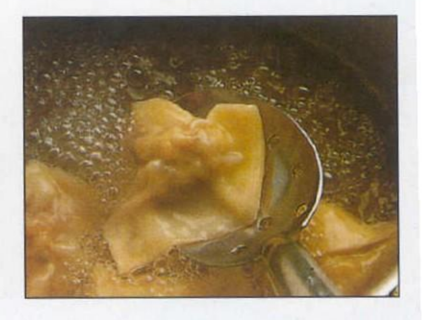
3 Cueza los *wan tuns* en agua hirviendo a borbotones durante 4 o 5 minutos. Ponga a hervir en una cazuela aparte el caldo de pollo. Saque los *wan tuns* del agua con una espumadera y colóquelos en un cuenco para servirlos. Adórnelos con la cebolleta sobrante y vierta el caldo que habrá estado hirviendo a fuego lento. Sírvalo inmediatamente.

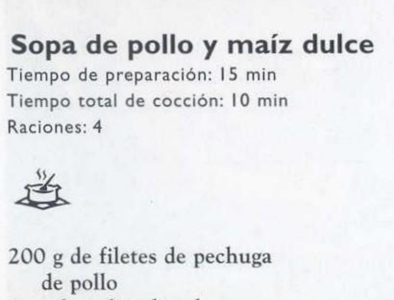
Consejos del chef

Los *wan tun* se pueden preparar 1 día antes hasta el paso 3; consérvelos tapados en el frigorífico. Cuézalos antes de servirlos.
Variación: sustituya los ingredientes del relleno por otros mariscos o carnes.









Sopa de pollo y maíz dulce

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total de cocción: 10 min
Raciones: 4

200 g de filetes de pechuga de pollo
1 cucharadita de sal
2 claras de huevo
1 taza de maíz dulce cremoso
3 tazas de caldo de pollo casero
1 cucharada de harina de maíz
2 cucharaditas de salsa de soja
2 cebolletas, cortadas en rodajas diagonales

➤ Lave el pollo en agua fría. Séquelo con papel absorbente. Colóquelo en el cuenco de la picadora de carne; píquelo hasta que esté cremoso. Añada la sal.

1 Bata las claras de huevo en un cuenco pequeño hasta que estén casi a punto de nieve. Incorpore las claras de huevo a la carne triturada de pollo.

2 Lleve el caldo de pollo a ebullición y añada el maíz cremoso. Disuelva la harina de maíz en un poco de agua y añádala a la sopa, removiendo hasta que espese.

3 Reduzca el fuego y con unas barillas incorpore la mezcla con la carne de pollo. Deje que se caliente, sin llegar a hervir, unos 3 minutos. Sazone al gusto con salsa de soja. Esparza por encima la cebolleta.

Consejos del chef

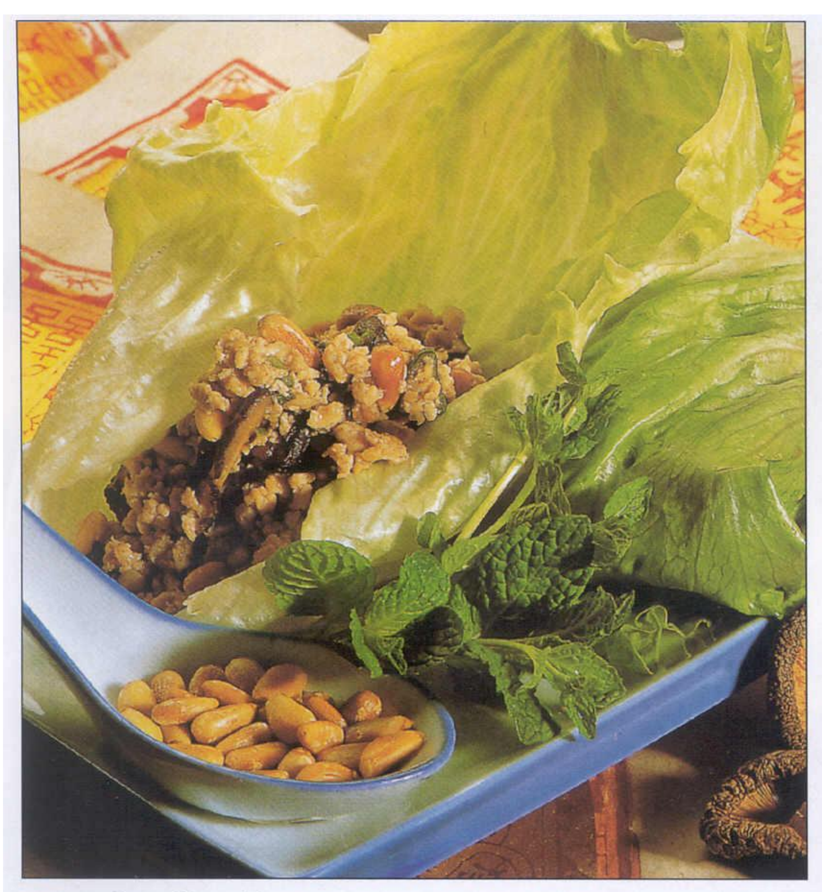
Prepare este plato justo antes de servirlo. El caldo de pollo se puede congelar para usarlo en cualquier momento.



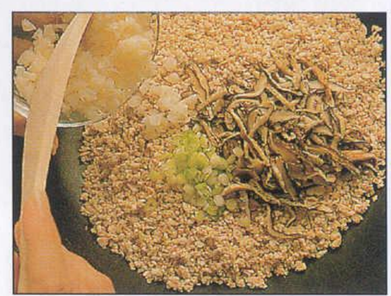
















San-Choy-Bau

Tiempo de preparación: 1 h
Tiempo total de cocción: 10 min
Raciones: 4



8 setas chinas secas
1 lechuga *iceberg* pequeña, lavada y seca
500 g de carne de pollo picada
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de aceite
¼ de taza de piñones
1 cucharadita de ajo, picado fino
4 cebolletas, sólo la parte blanca, picadas finas
10 castañas de agua, picadas

Salsa

3 cucharaditas de azúcar refinada
1 cucharada de pasta de soja
3 cucharaditas de harina de maíz
1 cucharada de salsa de ostras
½ taza de agua o de caldo de pollo

➤ Ponga las setas a remojar en agua caliente cubriéndolas durante 30 minutos. Escurra y apriételas para quitarles toda el agua.

1 Elimine los tallos y pique finos los sombreretes. Meta la lechuga en el frigorífico para que se ponga tersa. Ponga en un cuenco la carne picada de pollo con la soja.

2 Caliente el aceite en un *wok*, añada los piñones y deje que se doren a fuego medio; escúrralos sobre papel absorbente. Ponga el ajo y cuando empiece a dorarse, eche la cebolleta; remueva. Agregue la carne y rehóguela a fuego muy fuerte, deshaciendo todos los grumos, durante 5 minutos o hasta que esté bien hecha; remueva la mezcla de vez en cuando. Agregue las castañas de agua y las setas; cocine durante 1 minuto.

3 **Para preparar la salsa:** bata juntos todos los ingredientes de la salsa hasta disolver el azúcar y la harina de maíz. Haga un hueco en el centro de la mezcla de la carne de pollo y añada la salsa, removiendo hasta que hierva y espese. Póngala en el cuenco donde la vaya a servir.

4 Reparta hojas de lechuga en los cuencos individuales. Ponga el pollo en otro plato y adórnelo con piñones. Cada comensal llenará su hoja de lechuga con el pollo, envolviéndolo con ella para hacer un paquete que se coja con las manos.

Consejos del chef

Prepare este plato justo antes de servirlo. Hay muchos tipos de pasta de soja, que varían en color e intensidad de sabor. Experimente hasta dar con la que más le guste.



Albóndigas de buey al vapor en sopa de verduras

Tiempo de preparación: 1 h
Tiempo total de cocción: 20 min
Raciones: 6

500 g de magro de buey picado
2 claras de huevo, poco batidas
1 cucharada de agua muy fría
2 cucharadas de salsa de soja
1 cucharadita de aceite de sésamo
2 cucharaditas de harina de maíz
2 cucharadas de cilantro, picado fino
1/4 de cucharadita de pimienta blanca molida
2 cebolletas, picadas finas
1/4 de cucharadita de polvo de cinco especias

Sopa de verduras

4 tazas de caldo de carne, hecho en casa
2 tazas de verduras chinas variadas, en juliana para que cuezan rápido
375 g de fideos al huevo finos, cocidos

➤ Ponga en tandas pequeñas la carne picada en la trituradora.

1 Triture cada tanda durante 30 segundos hasta conseguir una pasta fina. Pásela a un cuenco y añada el resto de los ingredientes.

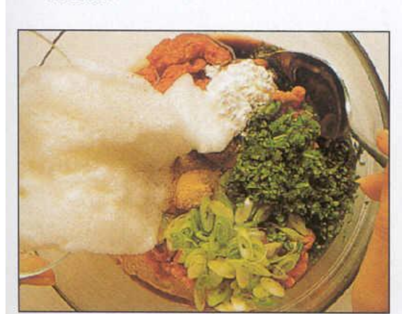
2 Con las manos humedecidas, vaya formando albóndigas con una cucharada rasa de la mezcla para cada una. Llene un *wok* de agua hasta la mitad y llévela a ebullición. Ponga las albóndigas en una cestilla, recubierta con un papel parafinado ligeramente untado en aceite, sobre el agua hirviendo. Cubra y deje cocer al vapor durante 20 minutos.

3 **Para preparar la sopa de verduras:** hierva el caldo en otra cazuela, añada las verduras y deje que cuezan unos 2 minutos. Vierta en una sopera y ponga los fideos y las albóndigas.

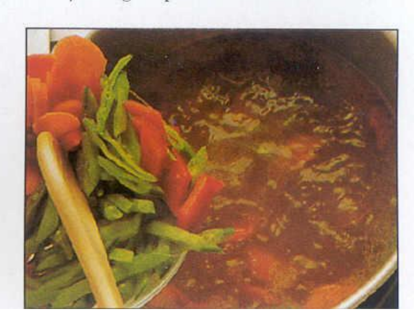
Consejos del chef

Puede preparar las albóndigas 1 día antes y calentarlas en el caldo justo antes de servirlas.

Variación: para hacer una sopa de verduras mixta, añada 125 g de langostinos cocidos y pelados, 125 g de cerdo a la barbacoa en tiras y 125 g de pollo cocido.







Huevos jaspeados con salsa de soja

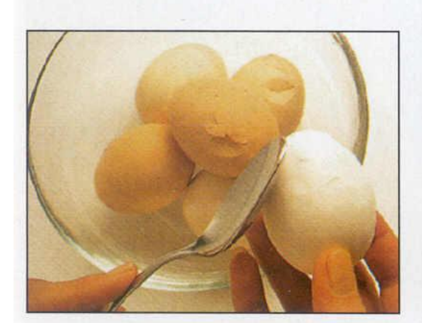
Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total de cocción: 15 min
Unidades: 6

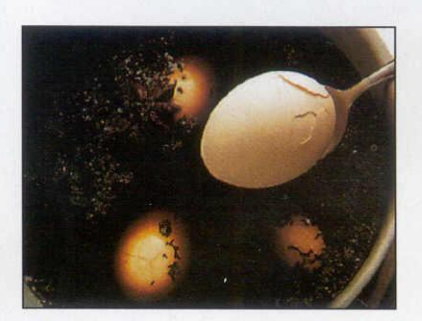


6 huevos
½ taza de salsa de soja
½ taza de agua
1 pieza de anís estrellado
2 rodajas finas de jengibre
1 cucharada de hojas de té

➤ Ponga los huevos en un cazo y cúbralos con agua fría. Lleve a ebullición y deje hervir a fuego lento durante 5 minutos.
1 Tire el agua; cuartee las cáscaras de los huevos golpeándolas con una cuchara.
2 Ponga los otros ingredientes en el cazo y cuando hierva, incorpore con cuidado los huevos; hierva todo a fuego lento durante 15 minutos y dé la vuelta a los huevos de vez en cuando. Escúrralos y pélelos bajo el chorro de agua fría.
3 Córtelos en cuartos y sírvalos como entrada fría o guarnición para platos de arroz.

Consejos del chef
Los huevos pueden prepararse 2 días antes, pélelos justo antes de servirlos. Aunque prepare 3 o 4, no reduzca la cantidad de líquido de cocción. El anís estrellado, componente del polvo de cinco especias chino, tiene forma de estrella irregular de ocho puntas y su sabor recuerda al del regaliz.







Sopa florida de vieiras

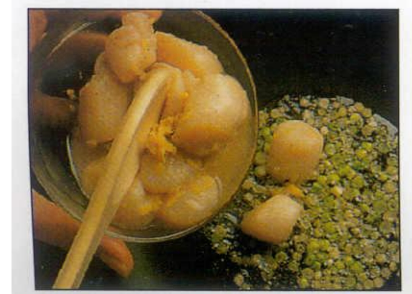
Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total de cocción: 45 min
Raciones: 4

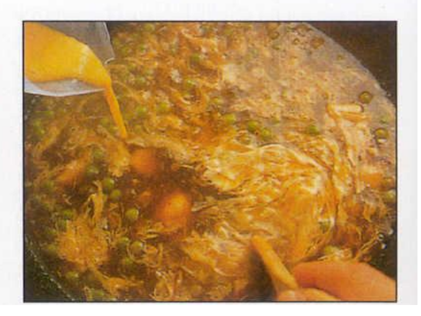
300 g de vieiras sin concha
1 cucharada de jerez seco
¼ de cucharadita de pimienta blanca molida
1 cucharadita de jengibre rallado
2 cucharadas de aceite
3 cebolletas, sólo la parte blanca, picadas finas
1 cucharada de harina de maíz
3 tazas de caldo de pollo
2 cucharadas de salsa de soja
⅓ de taza de guisantes congelados
⅓ de taza de setas de paja enlatadas, cortadas por la mitad
1 huevo, poco batido
4 cebolletas, sólo la parte verde, picadas finas
jerez extra seco, para dar gusto
2 cucharaditas de salsa de soja, aparte

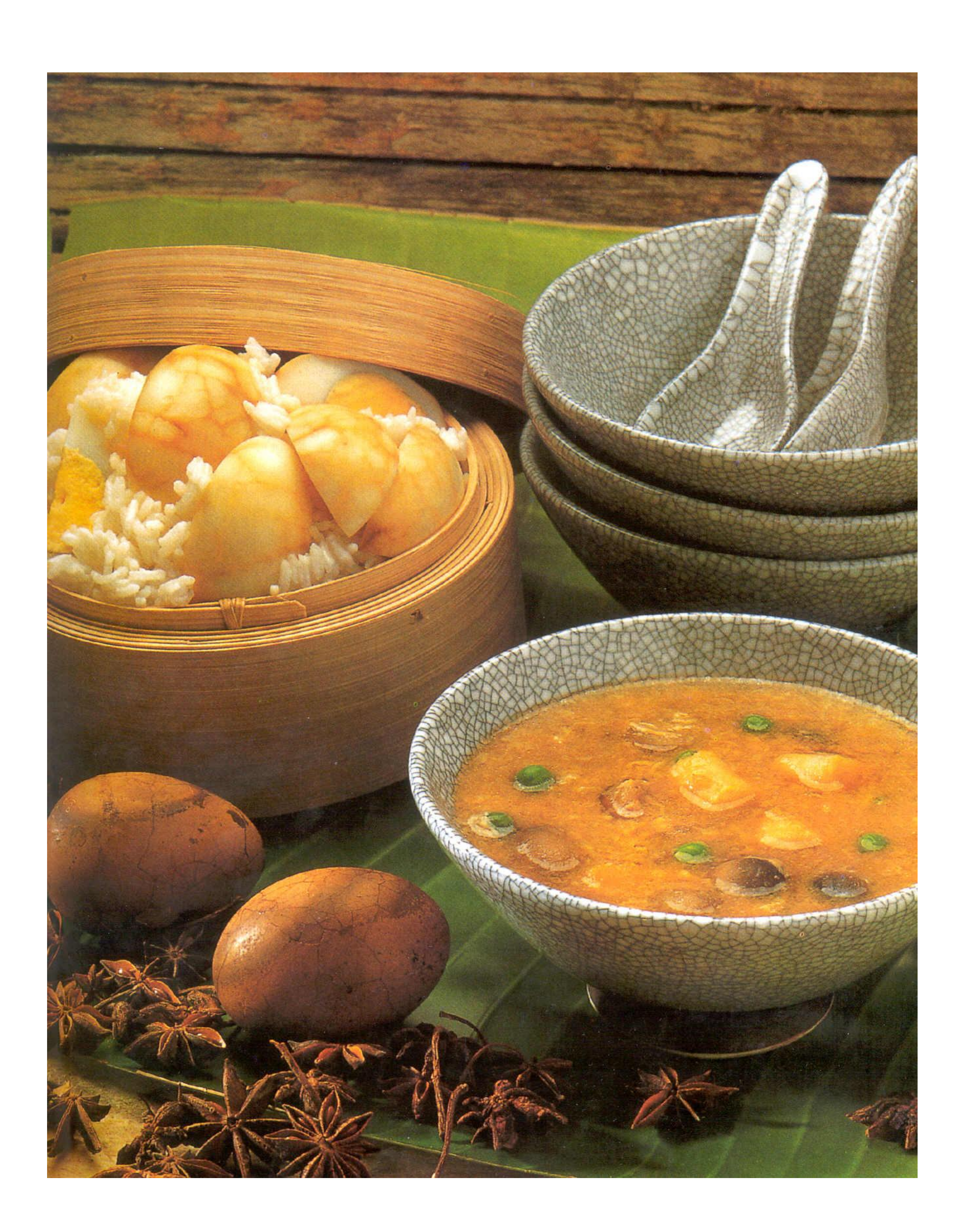
➤ Mezcle en un cuenco las vieiras, el jerez, la pimienta y el jengibre. Déjelos reposar 10 minutos en sitio fresco.
1 Caliente el aceite en un *wok* o sartén de fondo grueso, removiéndolo suavemente para que engrase la base y los lados; agregue la cebolleta y déle unas vueltas. Incorpore las vieiras y su líquido y rehóguelas a fuego fuerte, removiendo, hasta que se pongan de un color blanco lechoso. Páselas a un cuenco de servir.
2 Deslíe la harina de maíz en un poco de caldo; incorpore al *wok* con el resto del caldo. Ponga la soja y lleve a ebullición removiendo; agregue las setas y los guisantes y deje cocer durante 2 minutos. Vuelva a echar las vieiras en el *wok*, removiendo la sopa continuamente.
3 Incorpore el huevo y cuando se ponga opaco, eche lo verde de las cebolletas y revuelva; añada más jerez y soja si lo desea.

Consejos del chef
Puede conservar la sopa 1 día en el frigorífico. Caliéntela a fuego lento para que las vieiras no encojan y se pongan duras.
Las setas de paja poseen una textura carnosa y un aroma muy rico e intenso. Escúrralas y enjuáguelas al grifo antes de cocinarlas.
Las setas que le sobren de la lata puede conservarlas, cubiertas con agua, en el frigorífico. Úselas para preparar otro plato, un salteado por ejemplo, antes de 3 días.









Fideos con gambas y cerdo

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total de cocción: 10 min
Raciones: 4



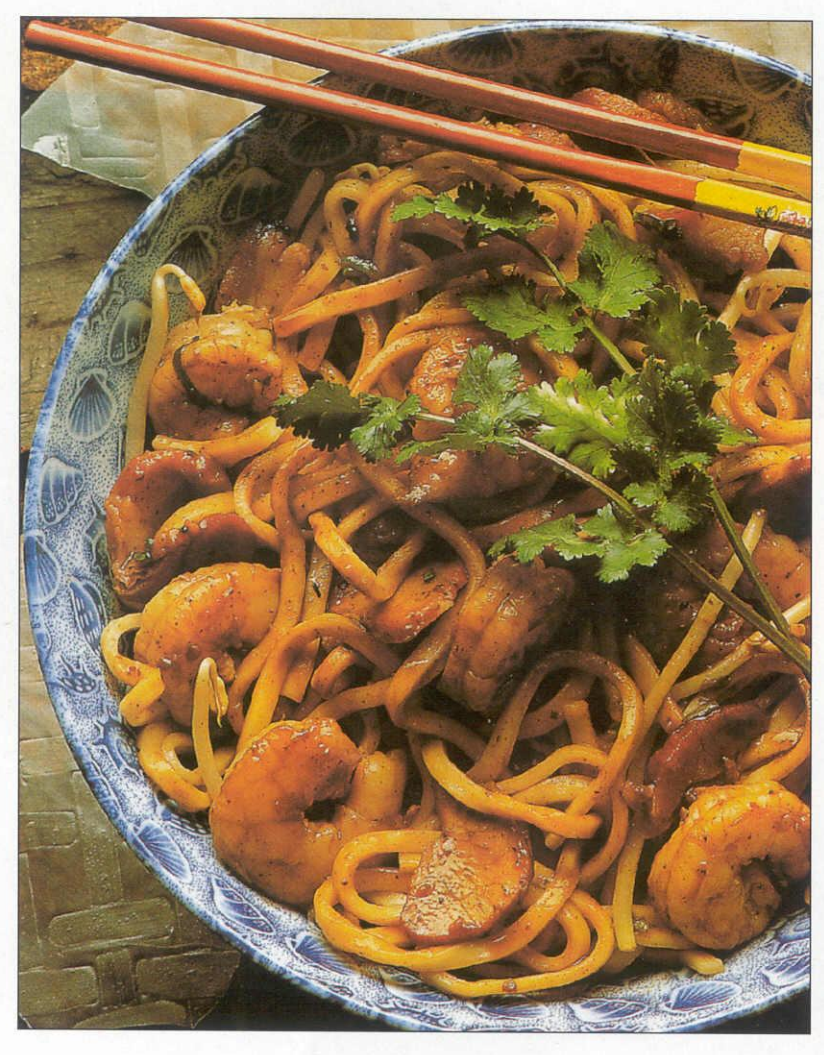
10 gambas grandes cocidas
200 g de cerdo preasado a la barbacoa estilo chino
500 g de fideos gruesos frescos (vea Consejos)
1/4 de taza de aceite de cacahuete
2 cucharaditas de ajo, picado fino
1 cucharada de salsa de soja negra
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de salsa preparada de guindilla y jengibre, opcional
1 cucharada de vinagre de vino blanco
1/4 de taza de caldo de pollo
125 g de brotes de soja frescos, sin los extremos finos
3 cebolletas, en rodajas finas
1/4 de taza de cilantro fresco, picado, de guarnición

➤ Pele las gambas y desvénelas. Corte la carne de cerdo en lonchas regulares.

1 Cueza los fideos en una cacerola grande con agua hirviendo a fuego fuerte hasta que se pongan tiernos, escurra y resérvelos.

2 Caliente aceite en un *wok* o en una sartén de fondo grueso y remuévalo suavemente para que el aceite engrase la base y los lados. Ponga el ajo y saltéelo hasta que se dore ligeramente; agregue las gambas y el cerdo y remueva durante 1 minuto. Incorpore al *wok* los fideos con la salsa, el vinagre y el caldo; rehogue a fuego fuerte hasta que la mezcla se haya calentado y haya absorbido la salsa.

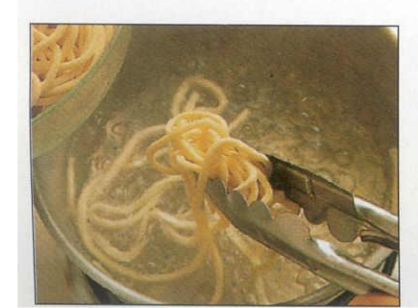
3 Añada los brotes de soja y la cebolleta y déjelo cocer todo durante 1 minuto. Póngalo en una fuente de servir; adórnelo con cilantro.



Consejos del chef

Cocine este plato justo antes de servirlo. El cerdo chino a la barbacoa se puede comprar ya preparado en las tiendas especializadas en comida china.

Variación: los fideos gruesos frescos, hechos a base de huevo y harina (*hokkien mee*) son los más indicados para este plato. Si no los puede conseguir, sustitúyalos por espaguetis gruesos secos, cociéndolos previamente en abundante agua hirviendo hasta que estén tiernos. Si le gusta poner un poco de "fuego" en su comida, espolvoree con guindillas frescas picadas al servir, o ponga un chorrito de aceite de chile al final de la cocción.









Arroz frito

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total de cocción: 10 min
Raciones: 4



2 huevos, poco batidos
1 cebolla mediana
4 cebolletas
250 g de jamón en un trozo
2 cucharadas de aceite de cacahuete
2 cucharaditas de manteca, opcional
4 tazas de arroz cocido frío
1/4 de taza de guisantes congelados
2 cucharadas de salsa de soja
250 g de gambas, peladas y cocidas

➤ Salpimente los huevos.

1 Pele la cebolla y córtela en cuñas de más o menos 1,5 cm de ancho. Corte en diagonal las cebolletas en trozos pequeños. Corte el jamón en tiras muy delgadas. Caliente 1 cucharada de aceite en un *wok* o una sartén grande y añada los huevos, inclinando la sartén para que el huevo sin cuajar vaya hacia los bordes.

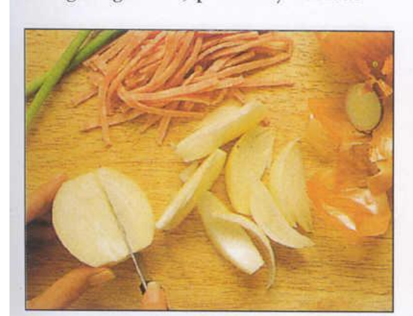
2 Cuando estén casi cuajados, córtelos en trozos grandes, como trozos de tortilla. Póngalos en un plato y resérvelos.

3 Caliente el aceite restante y la manteca en el *wok*, moviendo para recubrir la base y los lados. Agregue la cebolla y rehóguela a fuego fuerte hasta que empiece a ponerse transparente. Ponga el jamón y saltéelo durante 1 minuto. Añada el arroz y los guisantes, rehóguelos durante 3 minutos hasta que el arroz esté caliente. Ponga finalmente el huevo, la soja, la cebolleta y las gambas. Caliente todo y sirva.

Consejos del chef

Cueza el arroz 1 día antes, escúrralo bien y consérvelo tapado dentro del frigorífico, listo para ser frito al final de la receta. La manteca es grasa de cerdo derretida y espesa que se emplea tanto en las recetas de carnes como en las de verduras.

Variación: este plato se sirve tradicionalmente en China como un aperitivo o como un plato propio, más que como acompañamiento de otros platos. Los ingredientes pueden variar dependiendo de sus gustos; si lo prefiere, emplee cerdo a la barbacoa precocinado, *lap cheong* (salsa china) o beicon en vez de jamón.







Chow-Mein de cerdo

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total de cocción: 25 min
Raciones: 4

- 250 g de fideos finos de huevo frescos o fideos *vermicelli* italianos
- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria mediana
- 4 cebolletas
- 1 pimiento verde pequeño
- 1 pimiento rojo pequeño
- 5 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de ajo, picado fino
- 2 cucharaditas de jengibre, picado fino
- 4 cucharadas de tocino
- 1 taza de jamón cocido, en dados
- 6 cucharaditas de salsa china *char sui* (vea Variación)
- 1/2 taza de brotes de soja, sin las puntas
- 3 cucharaditas de harina de maíz
- 1 1/4 tazas de caldo de pollo

➤ Ponga los fideos en una cazuela grande con agua hirviendo y cuézalos hasta que estén tiernos.

1 Escúrralos en un colador y póngalos sobre un paño limpio para que se sequen. Corte la cebolla en cuatro u ocho trozos y separe las capas. Corte la zanahoria en ti-ras finas.

2 Corte la cebolleta en trozos de 5 cm y los pimientos en cuadraditos de 2,5 cm.

3 Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén de fondo grueso. Ponga la mitad de los fideos y deje que cuezan a fuego moderado durante 5 minutos o hasta que se haya formado una dorada y crujiente "torta". Déle la vuelta y dórela 5 minutos más, añadiendo otra cucharada de aceite que escurra por la pared de la sartén. Ponga los fideos en una fuente y consérvelos calientes. Repita con los fideos restantes.

4 Caliente el resto del aceite en un *wok* y fría el ajo y el jengibre hasta que se doren. Agregue la cebolla, la zanahoria y el pimiento y remueva para que se mezcle bien a fuego fuerte durante 3 minutos.

5 Añada el tocino, el jamón cocido en dadoslos y la salsa *char sui* y rehóguelo otro minuto. Agregue los brotes de soja y remuévalos durante unos segundos.

6 Deslíe la harina de maíz en un poco de caldo e incorpórela al *wok* con el caldo restante. Remueva hasta que hierva y espese. Coloque la torta de fideos sobre una fuente y córtela con un cuchillo. Vierta la mezcla con el cerdo. Sírvalo inmediatamente.

Consejos del chef

Prepare este plato inmediatamente antes de servirlo.

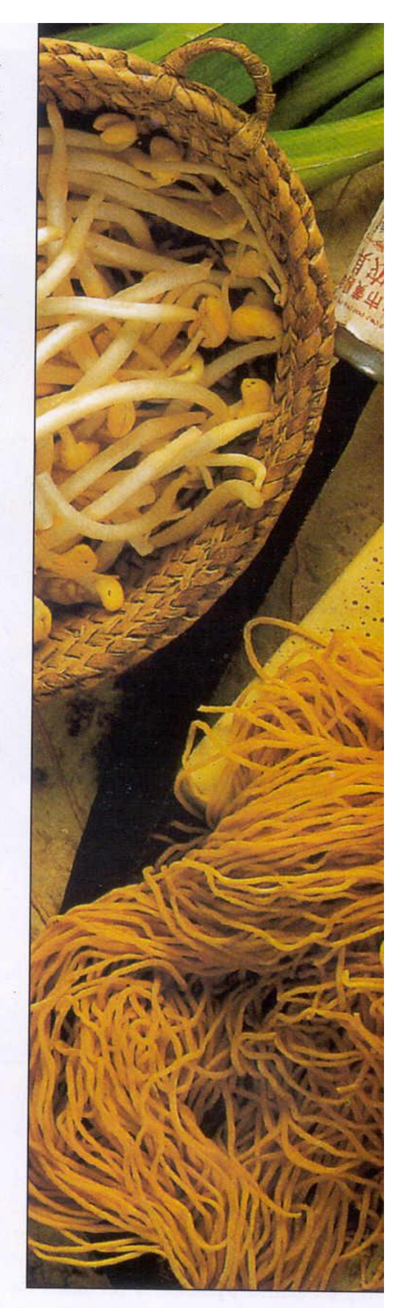
El tocino puede comprarlo en su carnicería o en una mantequería.

Para eliminar la grasa de un caldo hecho en casa lo más fácil es dejar que se enfríe el líquido y luego meterlo en el frigorífico. La grasa subirá a la superficie y se endurecerá. Entonces, sólo hay que levantar esa capa de grasa sólida y desecharla.

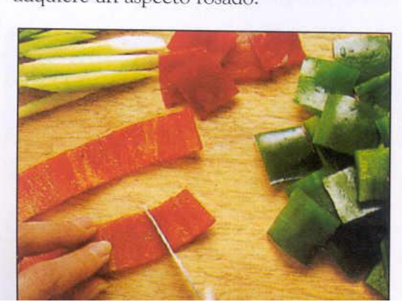
El caldo caliente puede ser espumado con un cucharón, pero como ese método no bastará para eliminar toda la grasa, será necesario arrastrar ligeramente una servilleta de papel por la superficie para eliminar los últimos residuos de grasa.

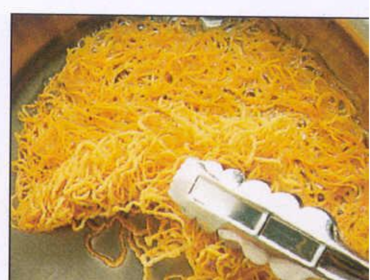
Variación: si no consigue encontrar la salsa *char sui* embotellada, sustitúyala por 1 cucharada de salsa *hoisin*. Se trata de una salsa de color marrón rojizo oscuro hecha de semillas de soja molidas y fermentadas, harina de trigo, ajo, azúcar y arroz rojo. Este último ingrediente no es el verdadero arroz rojo de Sri Lanka, sino arroz blanco enro- jecido con colorante alimentario.

La salsa *hoisin* constituye el acompañamiento tradicional del pato asado a la pequinesa y también combina perfectamente con platos a base de cerdo. La carne glaseada con salsa *hoisin* durante la cocción adquiere un aspecto rosado.

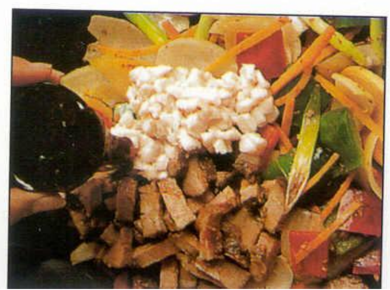


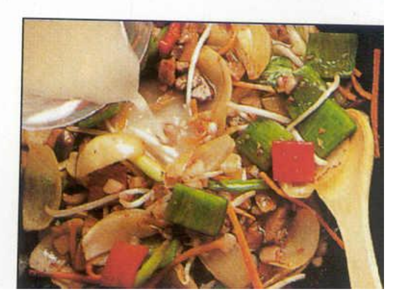












Pato a la pequinesa con tortitas estilo mandarín

Tiempo de preparación: 1 h + 4 h de reposo + 1 h adicional para las tortitas
Tiempo total de cocción: 1 h
Raciones: 4 como plato único, o 6 si va acompañado

1 pato de 1,7 kg
3 litros de agua hirviendo
1 cucharada de miel
1/2 taza de agua caliente
1 pepino de piel fina
12 cebolletas
2 cucharadas de salsa *hoisin*

Tortitas mandarín

2 1/2 tazas de harina común
2 cucharaditas de azúcar refinada
1 taza de agua hirviendo
1 cucharada de aceite de sésamo

➤ Lave el pato, elimine el cuello y todos los restos de grasa que pueda tener en el interior.

1 Sostenga el pato encima del fregadero y muy cuidadosa y lentamente vierta encima el agua hirviendo, girándolo para que el agua escalde toda la piel. Tenga preparada más agua hirviendo por si la necesita.

2 Ponga el pato en una rejilla colocada sobre una bandeja de horno. Mezcle la miel con el agua caliente y extiéndala con un pincel sobre el pato. Déle dos manos para que quede enteramente recubierto. Seque el pato colgándolo en un lugar fresco y aireado; o bien utilice un secador eléctrico, en posición de aire frío, situado como a un metro de distancia. La piel debe quedar bien seca, como apergaminada al tacto.

3 Elimine las semillas del pepino y córtelo en bastoncitos. Corte las cebolletas en trozos de unos 8 cm y hágales finos cortes paralelos desde el centro hasta la punta. Póngalos en agua fría y las cebolletas se abrirán en forma de pinceles.

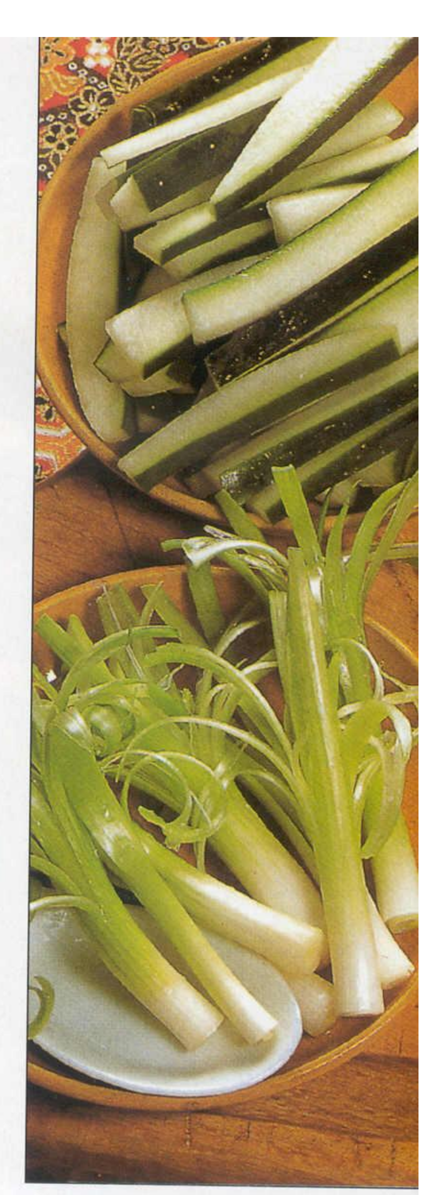
4 Precaliente el horno a 210° C. Ase el pato sobre la rejilla de la bandeja de horno durante 30 minutos. Déle la vuelta con cuidado, sin desgarrar la piel, y áselo otros 30 minutos más. Sáquelo del horno y déjelo reposar uno o dos minutos. Dispóngalo so-bre una fuente caliente.

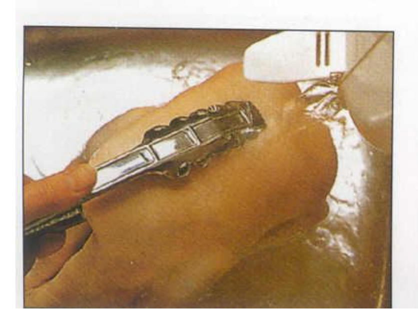
Para preparar las tortitas mandarín: ponga la harina y el azúcar en un cuenco mediano y vierta encima el agua hirviendo. Remueva bien la mezcla y déjela entibiar. Amásela sobre una superficie ligeramente enharinada hasta que no queden grumos. Deje reposar 30 minutos.

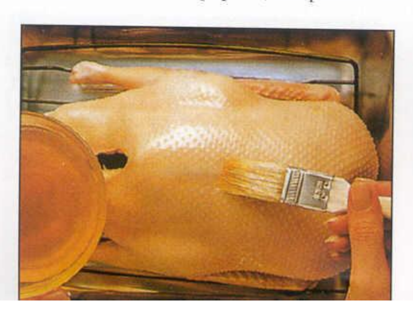
5 Haga bolas con dos cucharadas rasas de masa cada una; páseles el rodillo hasta hacer redondeles de 8 cm de diámetro. Pinte ligeramente con aceite de sésamo un redondel y ponga otro encima. Vuelva a pasar el rodillo hasta conseguir una tortita de unos 15 cm de diámetro. Repita la operación con la pasta y el aceite restantes para hacer unas 10 tortitas dobles. Caliente una sartén y vaya dorando las tortitas una a una. Cuando aparezcan pequeñas burbujas sobre su superficie, déles la vuelta y dórelas por el otro lado, apretando la superficie con una servilleta limpia. Las tortitas se hincharán cuando estén hechas.

6 Póngalas en una fuente y cuando se entibien, sepárelas en dos. Colóquelas amontonadas sobre un plato y tápelas para impedir que se resequen.

Para servir: disponga en una fuente los bastoncitos de pepino y los pinceles de cebolleta. Vierta la salsa *hoisin* en un platito. Ponga en fuentes separadas las tortitas y el pato cortado en tajadas finas. Cada comensal se servirá él mismo una tortita con un poco de salsa por encima, y añadirá unos trozos de pepino, un pincel de cebolleta y, finalmente, un trozo de piel crujiente del pato. Se pliega la tortita para que sea fácil de comer. Repita con las tortitas y la carne del pato cuando se haya acabado la piel.





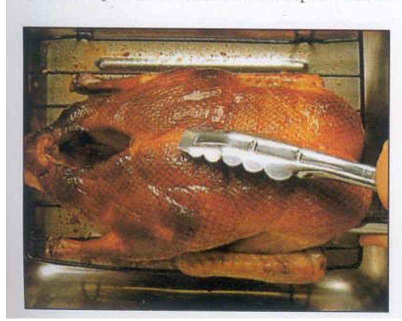




Consejos del chef

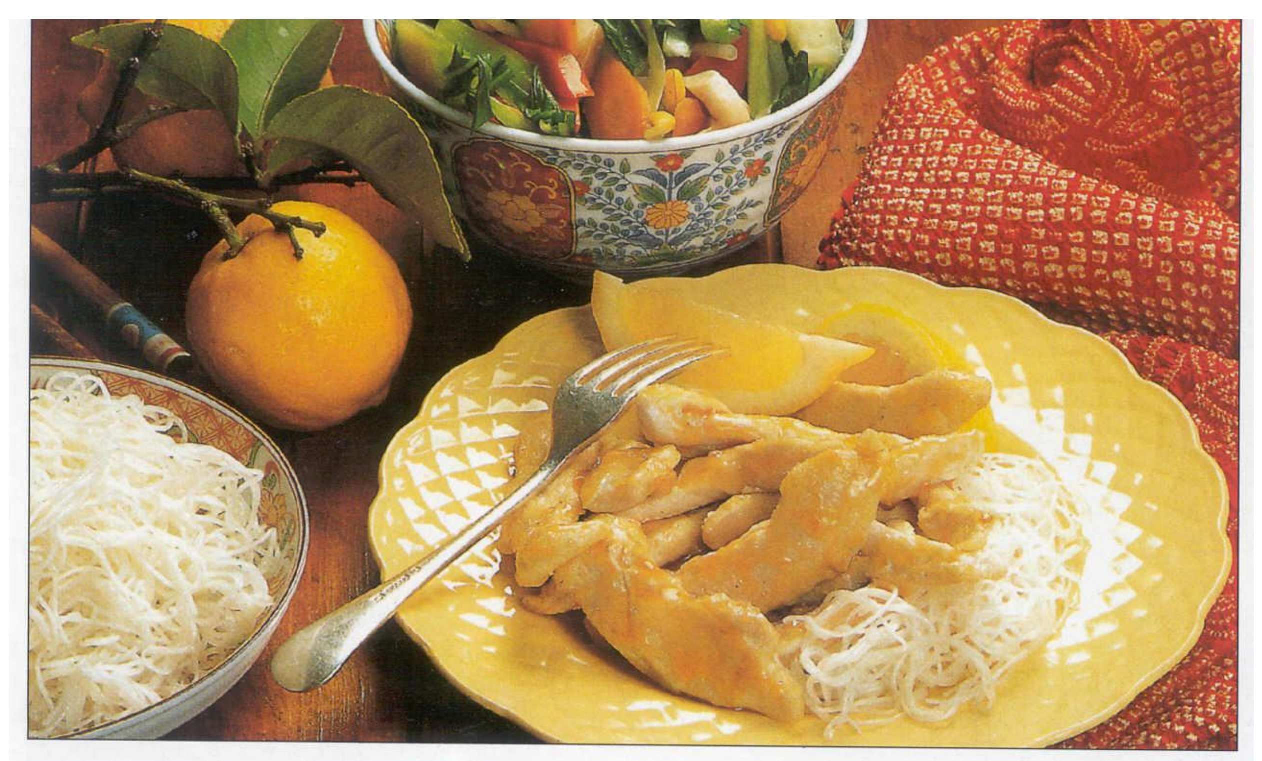
Las tortitas pueden prepararse unas pocas horas antes y conservarse tapadas en sitio fresco. Caliéntelas brevemente justo antes de servir; puede calentarlas al vapor dentro de un escurreverduras metálico recubierto con una servilleta limpia; o puede también envolverlas con papel de aluminio y calentarlas en el horno a fuego moderado durante 2 minutos.

Tradicionalmente, estas tortitas deben ser finas como el papel. Cuando domine la técnica de hacerlas, emplee una cucharada rasa de masa para cada una y siga las mismas indicaciones.









Pollo al limón

Tiempo de preparación: 15 min + 30 min de marinado
Tiempo total de cocción: 10 min
Raciones: 4



500 g de filetes gruesos de pechuga de pollo
1 clara de huevo, poco batida
2 cucharaditas de harina de maíz
1/2 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de jengibre, rallado fino
3 cucharadas de aceite

Salsa de limón
2 cucharaditas de harina de maíz
2 cucharadas de agua
6 cucharaditas de azúcar refinada
2 cucharadas de zumo de limón
3/4 de taza de caldo de pollo
2 cucharaditas de salsa de soja
1 cucharadita de jerez seco

➤ Lave el pollo en agua fría y séquelo con papel absorbente.

1 Corte en diagonal las pechugas en tiras de 1 cm de ancho. Mezcle en un cuenco la clara de huevo, la harina de maíz, la sal y el jengibre; meta el pollo y remuévalo. Déjelo marinando en el frigorífico 30 minutos.

2 Caliente el aceite en un *wok* o sartén de fondo grueso y remuévalo para engrasar la base y los lados. Saque el pollo de la marinada y escúrralo; échelo en el *wok* y saltéelo a fuego moderado sin que se tueste. Ponga el pollo en una fuente; manténgalo caliente mientras prepara la salsa. Retire con cuidado el resto del aceite del *wok*.

3 **Para preparar la salsa de limón:** deslíe la harina con agua sin que queden grumos; póngala en el *wok* con el resto de los ingredientes. Remueva a fuego fuerte y deje que cueza durante 1 minuto; agregue el pollo y remuévalo para que se empape bien. Páselo a una fuente y sírvalo con arroz cocido al vapor o con fideos y verduras rehogadas.

Consejos del chef

Prepare este plato inmediatamente antes de servirlo.

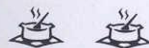






Pollo con arroz estilo Hainan

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total de cocción: 1 h y 30 min
Raciones: 4

1 pollo de 1,5 kg
1 ramito de hojas de apio
unos cuantos granos de pimienta
1 cucharadita de sal
2 cebolletas, picadas gruesas
3 cucharadas de aceite de cacahuete
1 cucharada de aceite de sésamo
1 cucharada de jengibre, rallado fino
2 cucharaditas de ajo, rallado fino
1 cebolla grande, en rodajas finas
2 tazas de arroz de grano corto

Salsas para mojar

1 cucharada de jengibre, rallado fino
2 cucharadas de salsa de soja
1 guindilla roja, picada
o 1 cucharadita de *sambal oelek*

Sopa

1/2 taza de col china, en juliana
2 cucharadas de cilantro fresco, picado

➤ Lave el pollo en agua fría. Póngalo en una cazuela grande junto con las hojas de apio, los granos de pimienta, la sal y la cebolleta; cubra con agua. Tape la cazuela, lleve a ebullición y deje hervir a fuego lento durante 15 minutos. Apague el fuego y déjela tapada durante 45 minutos.

1 Caliente el aceite en una cazuela con una tapadera que ajuste. Agregue el jengibre, el ajo y la cebolla y deje que se haga hasta que esté blando y dorado. Aparte 1 cucharada de aceite para hacer una de las salsas.

2 Añada el arroz a la cazuela y rehóguelo unos 2 minutos. Agregue 3 tazas del caldo de la cazuela en que cocinó el pollo y llévelo a ebullición; baje el fuego y deje que cueza a fuego lento hasta que aparezcan agujeros en la superficie del arroz. Cubra la cazuela con una tapadera que ajuste y reduzca el fuego al mínimo. Deje que cueza durante 15 minutos. Retire la tapadera y esponje el arroz con un tenedor.

3 Mientras se hace el arroz, saque el pollo de la cazuela, reservando el caldo para la sopa. Córtelo por las articulaciones o al estilo chino (vea pág. 11) y disponga los trozos en una fuente de servir; mantenga caliente.

Para preparar las salsas de mojar: mezcle la cucharada de aceite que reservó con el jengibre rallado. Para la segunda salsa, mezcle la salsa de soja y el chile.

Para preparar la sopa: el caldo restante puede servirlo con el plato de arroz como una sopa. Cuélelo, llévelo a ebullición y añada la col china. Viértalo en un cuenco de servir y espolvoréelo con cilantro. Sirva el pollo, el arroz y las salsas para mojar con el cuenco de sopa al lado.

Consejos del chef

El pollo puede prepararse un día antes y dejarlo en el frigorífico. Guarde el caldo tapado en un recipiente separado. Termine de preparar el plato justo antes de servir.







Pollo ahumado a las cinco especias

Tiempo de preparación: 30 min + toda la noche de marinado
Tiempo total de cocción: 35 min
Raciones: 6




1 pollo de 1,7 kg
1/4 de taza de salsa de soja
1 cucharada de jengibre, rallado fino
2 trozos medianos de piel seca de mandarina (vea pág. 11)
1 anís estrellado
1/4 de cucharadita de polvo de cinco especias
1/4 de taza de azúcar morena fina

➤ Lave el pollo en agua fría. Séquelo con papel absorbente. Elimine cualquier trozo grande de grasa que pueda haber en el interior del pollo.

1 Ponga el pollo en un cuenco grande con la soja y el jengibre; tape y deje marinando durante varias horas, o toda la noche en el frigorífico; déle vueltas de vez en cuando.

2 Coloque una rejilla pequeña en la base de una cazuela bastante grande como para que quepa el pollo con holgura. Agregue agua hasta el nivel de la rejilla; ponga el pollo sobre ésta y lleve el agua a ebullición. Cubra la cazuela con una tapadera que ajuste, reduzca el fuego y cueza al vapor durante 15 minutos. Apague el fuego y déjelo reposar tapado otros 15 minutos. Pase el pollo a un cuenco.

3 Lave la cazuela y recúbrala con dos o tres trozos grandes de papel de aluminio. Maje la piel seca de mandarina y el anís estrellado en un mortero o aplástelos con un rodillo, o páselos por la trituradora, hasta que parezcan pan rallado grueso. Agregue el polvo de cinco especias y el azúcar y espárzalo sobre el papel de aluminio.

4 Vuelva a colocar la rejilla en la cazuela y ponga el pollo encima. Caliente la cazuela a fuego medio y, cuando las especias empiecen a humear, cúbrala con una tapadera que ajuste. Reduzca el fuego; ahúme el pollo durante 20 minutos. Compruebe si está hecho pinchando el muslo con un alambre: el jugo deberá salir claro. Saque el pollo de la cazuela y despiécelo o córtelo al estilo chino (vea pág. 11). Es importante recordar que el calor generado en esta última fase es muy intenso; por eso, después de sacar el pollo de la cazuela, deje que ésta se enfríe antes de tocarla.

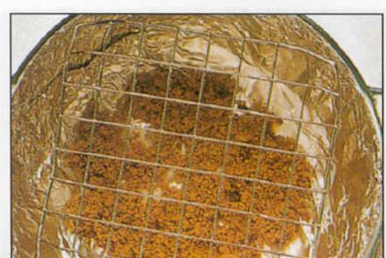
Consejos del chef

Este plato puede cocinarse con un día de antelación.

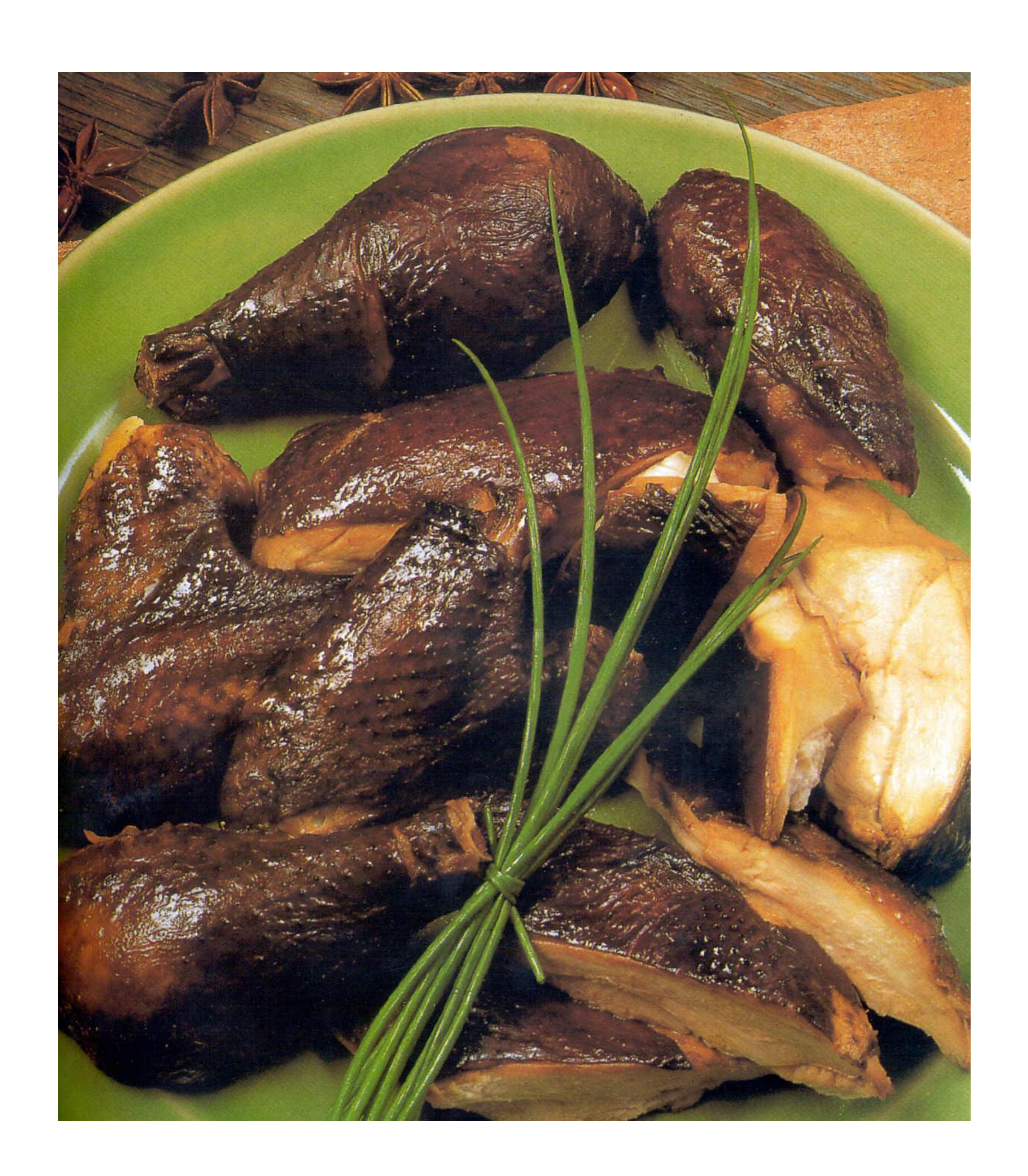
Variación: si desea ahorrar tiempo de cocinado, emplee el mismo método con pechugas en filetes. Para cocer al vapor seis filetes se necesitan 7 minutos; ahumarlos supone 16 minutos más, 8 por cada lado. En este caso, no es necesario dejar el pollo marinando toda la noche.









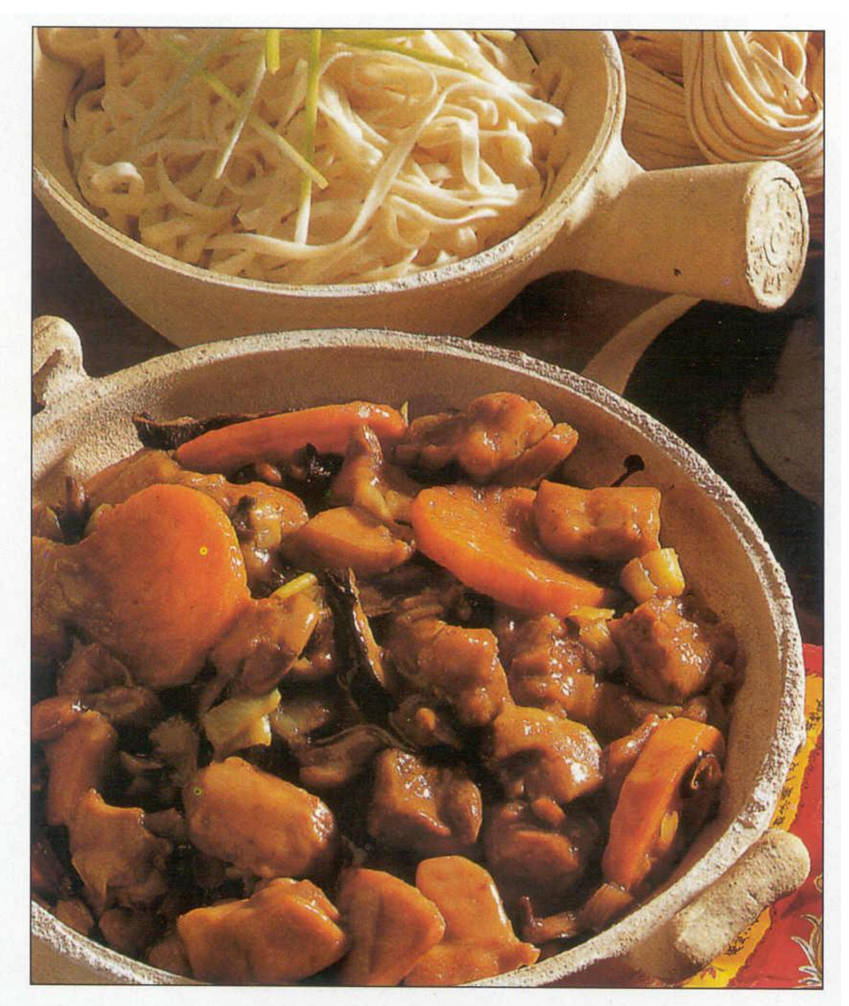


Pollo con verduras en cazuela de barro

Tiempo de preparación: 20 min + 30 min de marinado
Tiempo total de cocción: 25 min
Raciones: 4



500 g de antemuslos en filetes
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de jerez seco
6 setas chinas secas
2 puerros pequeños
250 g de batatas
2 cucharadas de aceite de cacahuete
1 trozo de jengibre de 5 cm, en juliana
1/2 taza de caldo de pollo, mejor hecho en casa
1 cucharadita de aceite de sésamo
3 cucharaditas de harina de maíz



➤ Lave el pollo en agua fría, séquelo con papel absorbente y córtelo en trozos pequeños. Colóquelo en una fuente con la salsa de soja y el jerez, tape y deje marinando durante 30 minutos en la nevera.

1 Ponga las setas a remojar en agua caliente cubriéndolas durante 30 minutos. Escúrralas apretando para quitar toda el agua. Elimine los tallos y córtelas en tiras. Lave los puerros para quitarles la tierra; corte los puerros y las batatas en rodajas finas.

2 Escurra el pollo y reserve la marinada. Caliente la mitad del aceite en un *wok* o sartén de fondo grueso y remuévalo para engrasar la base y los lados. Eche con cuidado la mitad de los trozos de pollo y saltéelos brevemente hasta que estén dorados por todas partes. Páselos a una cazuela de barro resistente al fuego; saltee el resto del pollo e incorpórelo a la cazuela.

3 Caliente el aceite restante en el *wok*, eche el puerro y el jengibre y saltéelos durante 1 minuto. Agregue después las setas, la marinada, el caldo y el aceite de sésamo y remuévalo. Incorpórelo todo a la olla de barro, añada las batatas y déjelo cocer, tapado, a fuego muy lento durante unos 20 minutos. Deslíe la harina de maíz con un poco de agua y añádala a la olla. Déjelo cocer, removiendo, hasta que la mezcla hierva y espese. Sírvalo inmediatamente con arroz blanco o moreno cocido al vapor, o con fideos.

Consejos del chef

Este es un plato de cocción lenta que puede ser preparado 1 o 2 días antes; consérvelo tapado en el frigorífico. Antes de volverlo a calentar, deje que coja la temperatura ambiente. También se puede congelar durante 1 mes aproximadamente, pero en ese caso omita las batatas: cuézalas al vapor o hiérvalas por separado; incorpórelas al guiso cuando vaya a recalentarlo.









Pollo con piel crujiente

Tiempo de preparación: 1 h
Tiempo total de cocción: 25 min
Raciones: 4

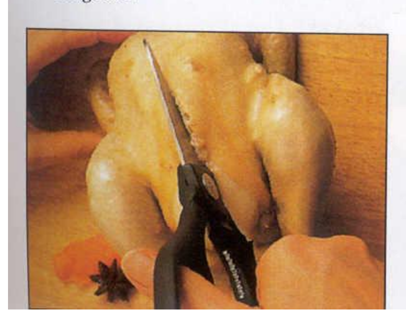
  

1 pollo de 1,3 kg
1 cucharada de miel
1 anís estrellado
1 tira de piel seca de mandarina (vea pág. 11)
1 cucharadita de sal
aceite abundante para freír
2 limones, cortados en gajos

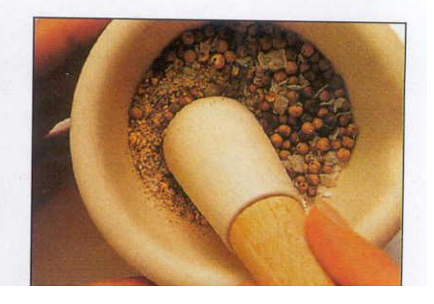
Sal de cinco especias
1 cucharadita de pimienta blanca en grano
2 cucharadas de sal marina
1/2 cucharadita de polvo de cinco especias
1/2 cucharadita de pimienta blanca molida

➤ Lave el pollo en agua fría y póngalo en una cazuela cubierto con agua helada; añada la miel, el anís estrellado, la piel seca de mandarina y la sal; lleve a ebullición. Reduzca el fuego al mínimo y deje que hierva durante 15 minutos. Apague el fuego y deje el pollo tapado otros 15 minutos. Pase el pollo a una fuente y deje que se enfríe.
1 Córtelo en dos mitades a lo largo y póngalo, sin tapar y sobre papel absorbente, en el frigorífico durante 20 minutos.
2 Caliente el aceite en un *wok* o sartén de fondo grueso; el aceite estará bastante caliente para freír cuando un trozo de pan se ponga dorado en 30 segundos. Meta con cuidado medio pollo, con la piel hacia abajo. Fríalo durante 6 minutos, déle la vuelta y hágalo otros 6 minutos, asegurándose de que toda la piel toca el aceite. Escurra en papel absorbente. Repita la operación con la otra mitad del pollo.
3 **Para preparar la sal de cinco especias:** tueste la sal y los granos de pimienta en una sartén hasta que la mezcla desprenda un olor aromático y la sal esté ligeramente dorada. Macháquelo en un mortero o envuelva en papel de aluminio y triture con el rodillo. Mezcle con el polvo de cinco especias y la pimienta blanca y póngalo en un platito poco hondo. Despiece el pollo (vea pág. 11); sirva espolvoreado con la sal de cinco especias y con gajos de limón.

Consejos del chef
La sal de especias puede conservarse en un recipiente seco y hermético varios meses.







Pollo asado con especias

Tiempo de preparación: 5 min + 1 h de marinado
Tiempo total de cocción: 40 min
Raciones: 4



8 muslos de pollo medianos
$^1/_3$ de taza de salsa de soja
2 cucharaditas de aceite de sésamo
1 cucharada de aceite
2 cucharadas de jerez seco
1 cucharadita de ajo majado
$^1/_2$ cucharadita de jengibre, rallado
1 cucharadita de polvo de cinco especias
1 cucharada de semillas de sésamo tostadas, para adornar

➤ Lave el pollo en agua fría y séquelo con papel absorbente.
1 Mezcle todos los ingredientes en un cuenco, tápelos bien y póngalos a marinar en el frigorífico durante 1 hora como mínimo. Precaliente el horno a 180° C. Escurra el pollo de la marinada, póngalo en una fuente de horno y áselo durante 15 minutos.
2 Déles la vuelta y áselos 25 minutos más.
3 Espolvoréelos con semillas de sésamo. Sírvalos muy calientes con arroz cocido al vapor, o fríos para una comida informal.

Consejos del chef

Si lo cocina 1 día antes, guárdelo tapado en el frigorífico y ponga las semillas de sésamo cuando vaya a servirlo. El té chino de jazmín es la bebida adecuada para acompañar a la comida china; se toma solo. Ponga agua hirviendo a borbotones en la tetera; eche de $^1/_2$ a 1 cucharadita de hojas de té por cada 250 ml de agua. Tape la tetera y déjelas en infusión 3 minutos.







Ensalada de judías verdes y pollo con salsa de cacahuete

Tiempo de preparación: 15 min + 1 h de enfriado
Tiempo total de cocción: 20 min
Raciones: 4 como entrada



3 filetes de pechuga de pollo
250 g de judías verdes, deshebradas y cortados los extremos

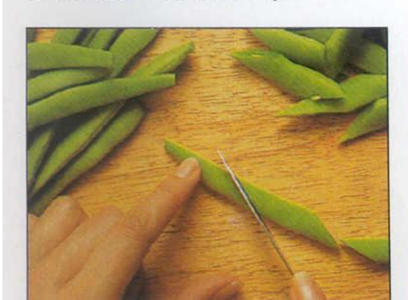
Salsa Satay

2 cucharadas de mantequilla de cacahuete
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de vinagre de vino blanco
1 cucharada de agua
3 cucharaditas de azúcar refinada
2 cucharaditas de aceite de sésamo

➤ Lave el pollo al chorro de agua fría. Séquelo con papel absorbente. Ponga las pechugas de pollo en una cazuela, cúbralas de agua y lleve lentamente a ebullición. Tápela, reduzca el fuego y deje hervir a fuego lento unos 3 minutos. Retire la cazuela del fuego y déjela tapada 20 minutos.
1 Corte las judías en diagonal; cuézalas en agua hirviendo hasta que estén tiernas. Escurra en un colador y póngalas en un cuenco de agua helada para que se enfríen.
2 **Para preparar la salsa de cacahuete:** caliente la mantequilla de cacahuete en un cazo y vaya echando gradualmente los otros ingredientes, removiéndolos todos.
3 Escurra las judías, séquelas con un paño y dispóngalas en una fuente. Saque las pechugas de la cazuela y escúrralas; corte la carne a contraveta en rodajas. Coloque el pollo sobre las judías, rocíe por encima con la salsa de cacahuete y enfríelo durante 1 hora antes de servirlo.

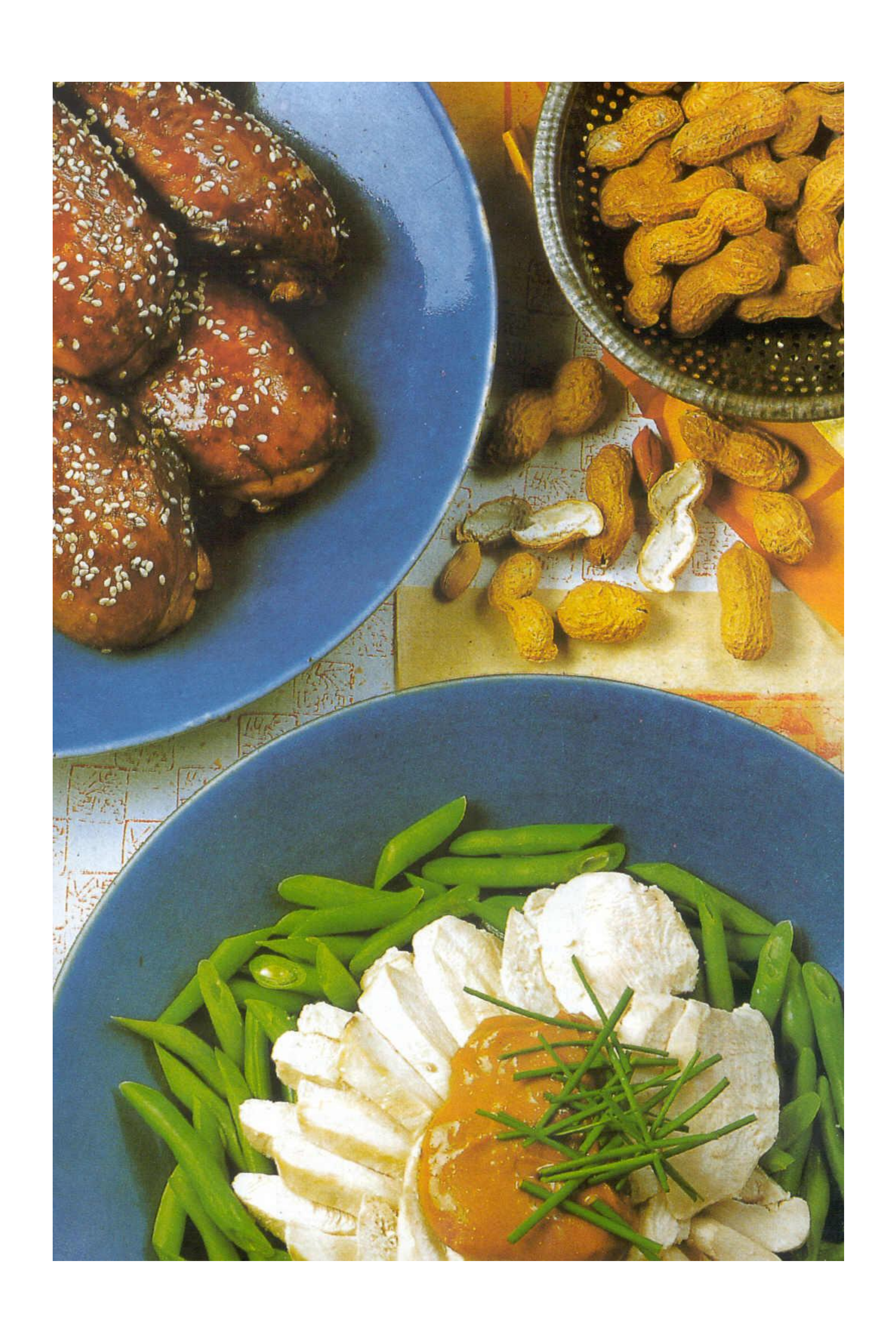
Consejos del chef

Cocine el pollo 1 día antes y guárdelo tapado en el frigorífico. El aceite de sésamo tiene un sabor fuerte y debe usarse con moderación. Con frecuencia se mezcla con otros aceites más suaves, como el de cacahuete, para preparar marinadas y salsas. También se pueden echar unas gotas en el aceite usado para las recetas de platos salteados. Una vez abierto, guarde el envase en el frigorífico para evitar que el aceite se ponga rancio.









Pollo blanqueado con salsa de cebolleta

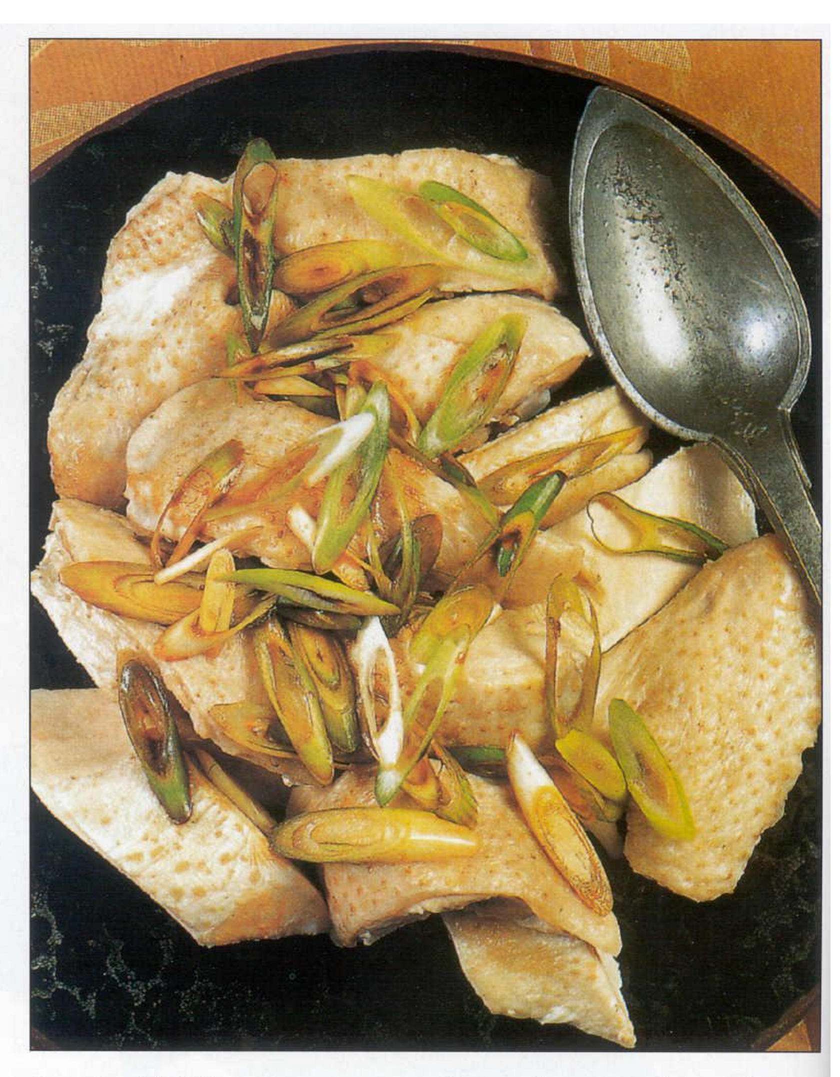
Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total de cocción: 1 h + 1 h de enfriado
Raciones: 6



1 pollo de 1,8 kg
3 rodajas de jengibre
1 1/2 cucharaditas de sal
agua muy fría (vea Consejos)

Salsa de cebolleta
2 cucharadas de aceite
3 cebolletas, en rodajas finas
1 cucharada de salsa de soja

➤ Lave el pollo debajo del chorro de agua fría.
1 Elimine todos los restos de grasa del interior del pollo y córtele la cloaca o curcusilla. Ponga el pollo en una cazuela grande, llénela con agua hasta cubrirlo, añada el jengibre y la sal y póngala al fuego. Cuando empiece a hervir, tape la cazuela y hierva a fuego lento durante 20 minutos.
2 Apague el fuego y mantenga la cazuela cerrada con una tapadera que ajuste bien durante 35 minutos. Saque con cuidado el pollo de la cazuela, escurriendo todo el caldo que haya quedado en su interior. Sumerja el pollo en un cuenco grande lleno de agua muy fría: esto interrumpirá la cocción del pollo y tensará su piel, impidiendo que escapen los jugos.
3 Deje el pollo en el cuenco de agua helada y métalo en el frigorífico durante 1 hora. Justo antes de servir, escurra el agua y trocéelo al estilo chino (vea pág. 11).
Para preparar la salsa de cebolletas: caliente el aceite en un *wok*, añada la cebolleta y rehóguela brevemente sólo para que se caliente; incorpore la salsa de soja. Vierta la salsa de cebolleta por encima del pollo antes de servir.

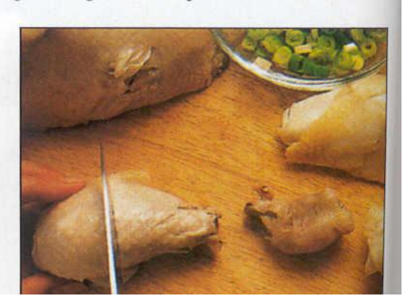


Consejos del chef

El pollo puede ser preparado con 1 día de antelación y conservado en el frigorífico, ya escurrido. Emplee esta receta siempre que quiera hacer pollo hervido frío. Debido a que el agua donde cuece el pollo apenas hierve y éste es enfriado tan rápidamente, sus jugos no se pierden, consiguiéndose un sabor muy suculento, nada seco y tierno.
Para conseguir el mejor resultado con la textura del pollo, y para que se enfríe lo más rápido posible, es esencial que el agua en la que sumerja el pollo esté muy fría. Agregue 2 o 3 bandejas de cubitos de hielo para asegurarse de que está casi helada.









Ternera en salsa de judías de soja negras

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total de cocción: 10 min
Raciones: 4



2 cucharadas de judías negras saladas
1 cebolla mediana
1 pimiento rojo pequeño
1 pimiento verde pequeño
2 cucharaditas de harina de maíz
1/2 taza de caldo de ternera
2 cucharaditas de salsa de soja
1 cucharadita de azúcar
2 cucharadas de aceite
1 cucharadita de ajo muy majado
1/4 de cucharadita de pimienta negra
400 g de cadera o de solomillo de ternera, en tiras delgadas

➤ Enjuague las judías de soja negras cambiando varias veces el agua.

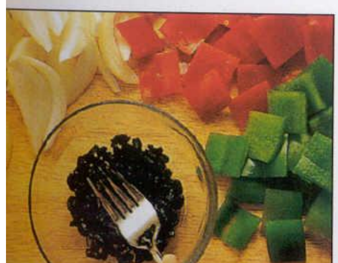
1 Escurra las judías y aplástelas con un tenedor. Corte la cebolla en cuñas; abra los pimientos, elimine las semillas y córtelos en trozos pequeños. Deslíe la harina de maíz en el caldo, añada la soja y el azúcar.

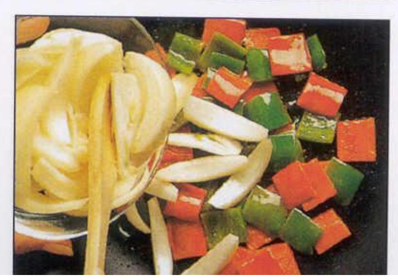
2 Caliente 1 cucharada de aceite en un *wok* o sartén de fondo grueso; remuévalo para engrasar la base y los lados. Ponga el ajo, la pimienta molida, la cebolla y el pimiento; saltéelos a fuego fuerte durante 1 minuto; páselo a un cuenco.

3 Eche la cucharada de aceite restante y mueva el *wok* para engrasar la base y los lados. Saltee la carne a fuego fuerte unos 2 minutos, hasta que cambie de color. Incorpore las judías, la mezcla de la harina y las verduras. Remueva hasta que la salsa hierva y espese. Sírvala con arroz al vapor.

Consejos del chef

Prepare este plato inmediatamente antes de servirlo.









Salteado de ternera con tirabeques

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total de cocción: 5 min
Raciones: 4

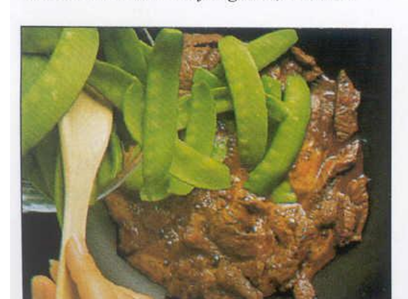


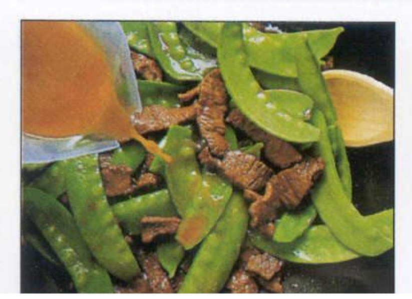
400 g de cadera de ternera, en tiras finas
2 cucharadas de salsa de soja
1/2 cucharadita de jengibre, rallado
2 cucharadas de aceite de cacahuete
200 g de tirabeques, cortadas las puntas
1 1/2 cucharaditas de harina de maíz
1/2 taza de caldo de carne
1 cucharadita de salsa de soja, aparte
1/4 de cucharadita de aceite de sésamo

➤ Ponga la carne en un plato. Mezcle la soja y el jengibre y remueva hasta que la mezcla bañe la carne.
1 Caliente el aceite en un *wok* o en una sartén de fondo grueso; remuévalo despacio para que el aceite engrase la base y los lados. Ponga la ternera y los tirabeques y saltéelos a fuego fuerte durante 2 minutos, o hasta que la carne cambie de color.
2 Deslíe la harina de maíz en un poco de caldo; incorpórela al *wok* con el resto del caldo, la soja extra y el aceite de sésamo.
3 Remueva hasta que la salsa hierva y espese. Sírvalo con arroz cocido al vapor.

Consejos del chef

Prepare este plato justo antes de servirlo. Si dispone de tiempo, antes de cortar la carne, métala en la nevera durante 30 minutos; eso le dará consistencia y le permitirá cortarla en tajadas muy finas.









Cangrejo frito crujiente

Tiempo de preparación: 30 min + toda la noche de marinado
Tiempo total de cocción: 15 min
Raciones: 4 como entrada

1 cangrejo de fango, vivo, de 1 kg
1 huevo, poco batido
1 guindilla roja, en rodajas finas
1/2 cucharadita de ajo majado
1/2 cucharadita de sal
1/4 de cucharadita de pimienta blanca
abundante aceite para freír

Mezcla de harinas para rebozar
4 cucharadas de harina común
4 cucharadas de harina de arroz
3 cucharaditas de azúcar refinada
1 cucharadita de pimienta blanca molida

➤ Meta el cangrejo en el congelador durante 2 horas hasta que esté inmóvil. Limpie el caparazón. Tire del vientre y arránquelo. Separe las patas y las pinzas. Separe el cuerpo del caparazón y elimine las barbas y los órganos internos. Con un cuchillo grande, parta el cuerpo en 4 partes.

2 Quiebre las pinzas dándoles un buen golpe con el mango del cuchillo. Bata en un cuenco el huevo con la guindilla, el ajo, la sal y la pimienta. Ponga dentro los trozos de cangrejo, tape bien y guarde en el frigorífico toda la noche.

Para preparar la mezcla de harinas para rebozar: tamice los ingredientes sobre un plato grande. Reboce los trozos de cangrejo en la mezcla eliminando el exceso con unos golpecitos.

3 Caliente bastante el aceite en un *wok* o sartén de fondo grueso; fría las pinzas durante 7 u 8 minutos, los trozos del cuerpo durante 3 o 4 minutos y las patas durante 2 minutos. Escurra los trozos sobre papel absorbente y sirva.

Consejos del chef

Prepare este plato inmediatamente antes de servirlo.

Para romper las pinzas y poder extraer la carne necesitará un mazo, aunque también puede utilizar un cascanueces. Este plato debe servirse solo, sin arroz.









Pescado cocido al vapor con jengibre

Tiempo de preparación: 45 min
Tiempo total de cocción: 10 min
Raciones: 4



1 besugo de 750 g, limpio y escamado
2 cucharadas de jengibre, rallado fino
2 cucharaditas de jerez seco
2 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de aceite de cacahuete
2 cucharaditas de aceite de sésamo
2 cebolletas, en rodajas finas cortadas diagonalmente
1/2 taza de piñones, tostados
1 loncha de beicon, cortado en dados y frito hasta que esté crujiente

➤ Lave el besugo y elimine el resto de las escamas; séquelo con papel absorbente. Póngalo en un plato que resista el calor; rocíelo con el jengibre, el jerez y la soja y déjelo 30 minutos en el frigorífico.

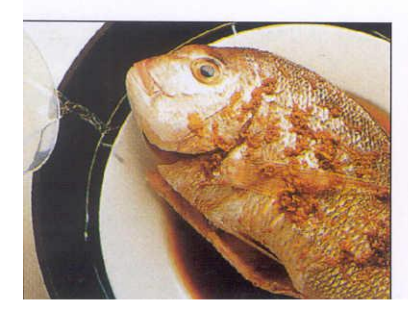
1 Coloque una rejilla de las que se emplean para enfriar las tartas dentro de un *wok*; ponga el plato encima. Vierta con cuidado de 6 a 8 tazas de agua hirviendo en el *wok*. Cubra el *wok* y cueza al vapor el pescado sobre el agua hirviendo a borbotones durante 10 minutos.

2 Compruebe si está hecho abriendo un poco el lomo con un tenedor: la carne debe desprenderse fácilmente y tener un color blanco lechoso. Apague el fuego y mantenga el plato tapado.

3 Ponga al fuego una sartén pequeña con los dos aceites hasta que estén bien calientes. Saque del *wok* el besugo en su plato; esparza la cebolleta y vierta por encima el aceite; adórnelo con los piñones y el beicon. Sírvalo inmediatamente con verduras salteadas y arroz hervido al vapor.

Consejos del chef

Prepare este plato justo antes de servirlo. Aunque el pescadero haya escamado el pescado, pueden quedar aún algunas escamas, especialmente alrededor de la cabeza y de la cola. Elimine con los dedos todas las que pueda encontrar.









Langostinos rebozados

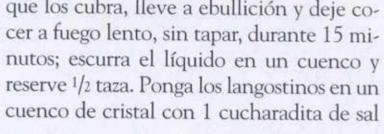
Tiempo de preparación: 15 min + 30 min de marinado
Tiempo total de cocción: 10 min
Raciones: 4

750 g de langostinos de tamaño medio
2 cebolletas, picadas gruesas
2 cucharaditas de sal
1 cucharada de harina de maíz
1 clara de huevo, poco batida
125 g de guisantes frescos con vaina
1 pimiento rojo pequeño
1 cucharada de salsa de ostras
2 cucharaditas de jerez seco
1 cucharadita de harina de maíz, aparte
1 cucharadita de aceite de sésamo
aceite abundante para freír
1/2 cucharadita de ajo majado
1/2 cucharadita de jengibre, rallado fino

➤ Pele los langostinos.

1 Desvénelos. Ponga las cáscaras y las cabezas con la cebolleta en un cazo con agua



que los cubra, lleve a ebullición y deje cocer a fuego lento, sin tapar, durante 15 minutos; escurra el líquido en un cuenco y reserve 1/2 taza. Ponga los langostinos en un cuenco de cristal con 1 cucharadita de sal y remuévalos enérgicamente durante 1 minuto; enjuague debajo del chorro de agua fría. Repita dos veces la operación, empleando 1/2 cucharadita de sal cada vez. Finalmente, enjuáguelos bien y séquelos, golpeándolos suavemente sobre papel absorbente.

2 Mezcle la harina y la clara de huevo en un cuenco, meta los langostinos y déjelos marinando durante 30 minutos en la nevera.

3 Lave y quite las hebras a las vainas; corte el pimiento en tiras delgadas. Mezcle en un cuenco pequeño el líquido de los langostinos con la salsa de ostras, el jerez, la harina que tenía aparte y el aceite de sésamo. Caliente el aceite en un *wok*, o en una sartén honda de fondo grueso; eche con cuidado los langostinos en el aceite no muy caliente. Fríalas a fuego medio-fuerte durante 1 o 2 minutos o hasta que se doren un poco. Sáquelos con unas pinzas o una espumadera. Escúrralos sobre papel absorbente y manténgalos calientes.

4 Vierta con cuidado 2 cucharadas escasas de aceite en una cazuela; rehogue el ajo y el jengibre unos 30 segundos; saltee luego los guisantes y el pimiento a fuego fuerte durante 2 minutos. Agregue los otros ingredientes con la salsa, deje cocer removiendo hasta que la salsa hierva y espese. Ponga los langostinos, y remueva todo bien. Retire del fuego. Sírvalo enseguida.

Consejos del chef

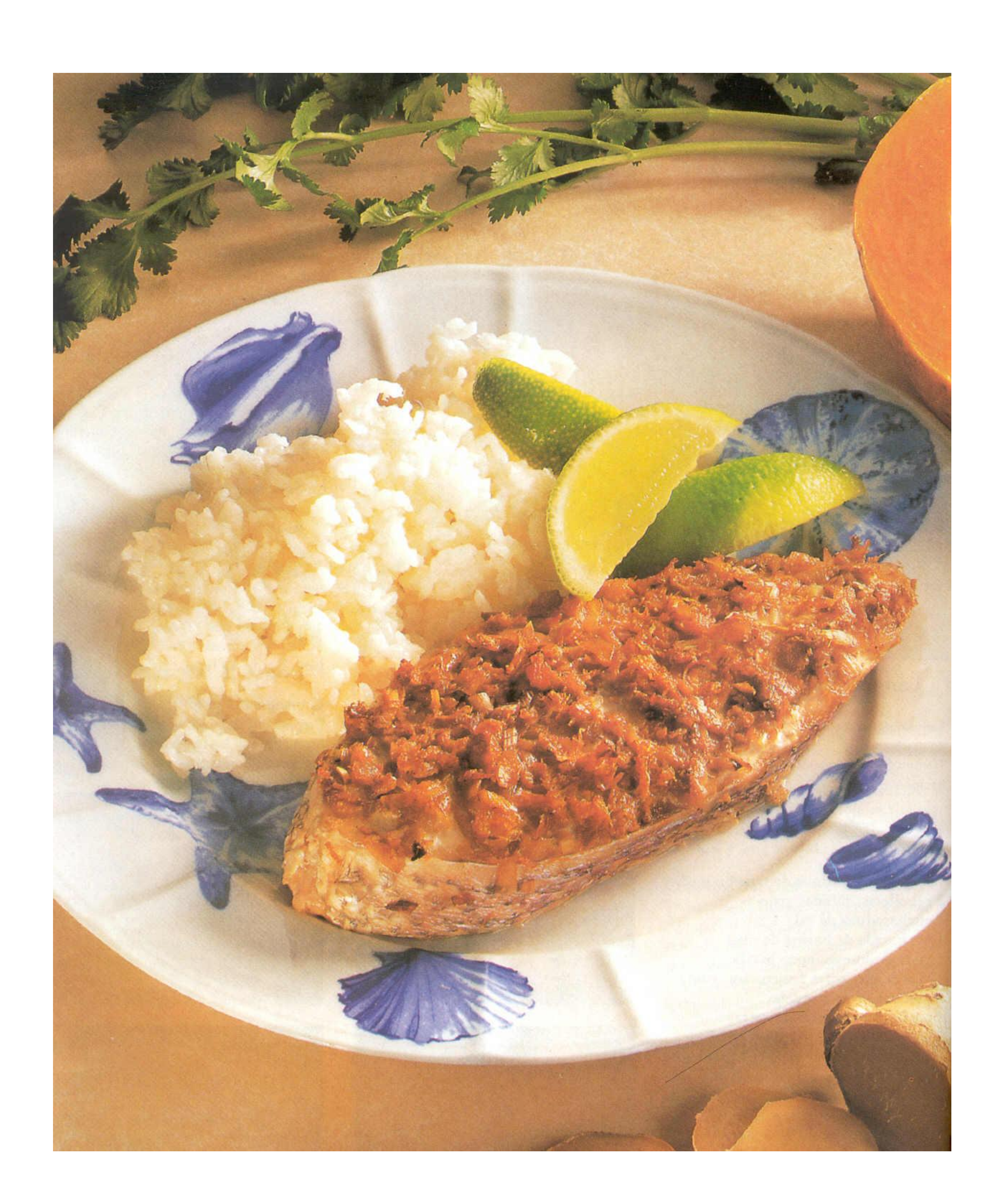
Prepare el plato justo antes de servirlo. La forma de salar los langostinos da a éstos una textura crujiente, típica de la cocina china.

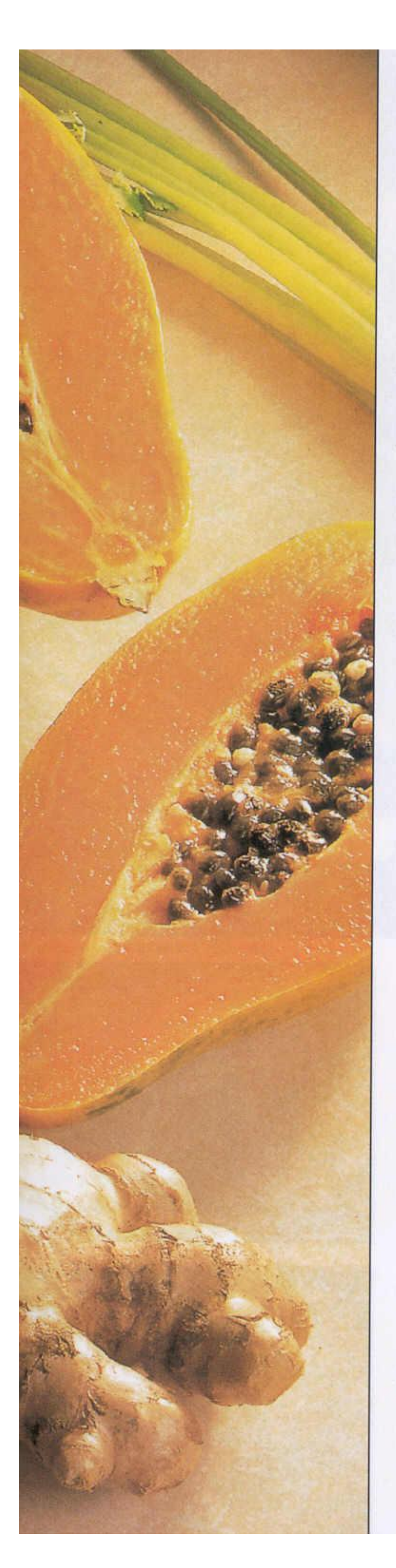












Indonesia

Rodajas de pescado con especias al horno

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total de cocción: 15-20 min
Raciones: 4



1 cucharada de aceite
1 cebolla, picada muy fina
2 dientes de ajo, picados finos
1 trozo de 5 cm de jengibre fresco
1 cucharadita de cilantro molido
1 tallo de hierba de limón (sólo la parte blanca), picado fino
2 cucharaditas de concentrado de tamarindo
2 cucharaditas de cáscara de limón, rallada muy fina
4 rodajas de pescado pequeñas
gajos de lima, para adorno
pimienta negra, recién molida

1 Precaliente el horno a 160° C. Ralle el jengibre. Forre una bandeja de horno con papel de aluminio y acéitela para evitar que se pegue el pescado. Caliente el aceite en una sartén, eche la cebolla, el ajo, el jengibre, el cilantro y la hierba de limón, y saltee todo a fuego medio durante 5 minutos o hasta que desprenda mucho aroma.

2 Incorpore el concentrado de tamarindo, la cáscara de limón y un poco de pimienta negra recién molida. Retírelo del fuego y déjelo aparte hasta que se enfríe.

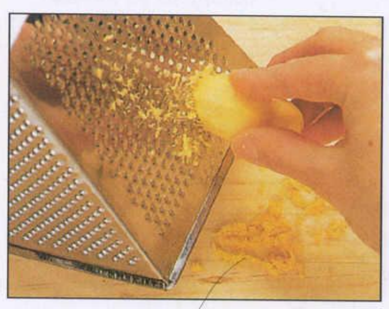
3 Unte la pasta de especias sobre el pescado puesto en la bandeja en una capa.

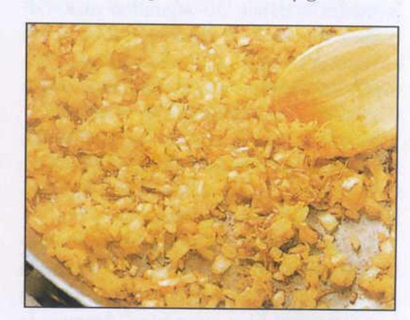
4 Hornéelo de 10 a 15 minutos o hasta que el pescado se abra fácilmente con un tenedor. Procure no hornearlo demasiado para que no se seque. Adórnelo con gajos de lima y sírvalo con arroz cocido al vapor.

Consejos del chef

La mezcla de especias se puede preparar el día anterior y guardarla en el refrigerador en un recipiente hermético y sin aire.

Puede aumentar el tiempo de cocción si las rodajas de pescado son muy gruesas.





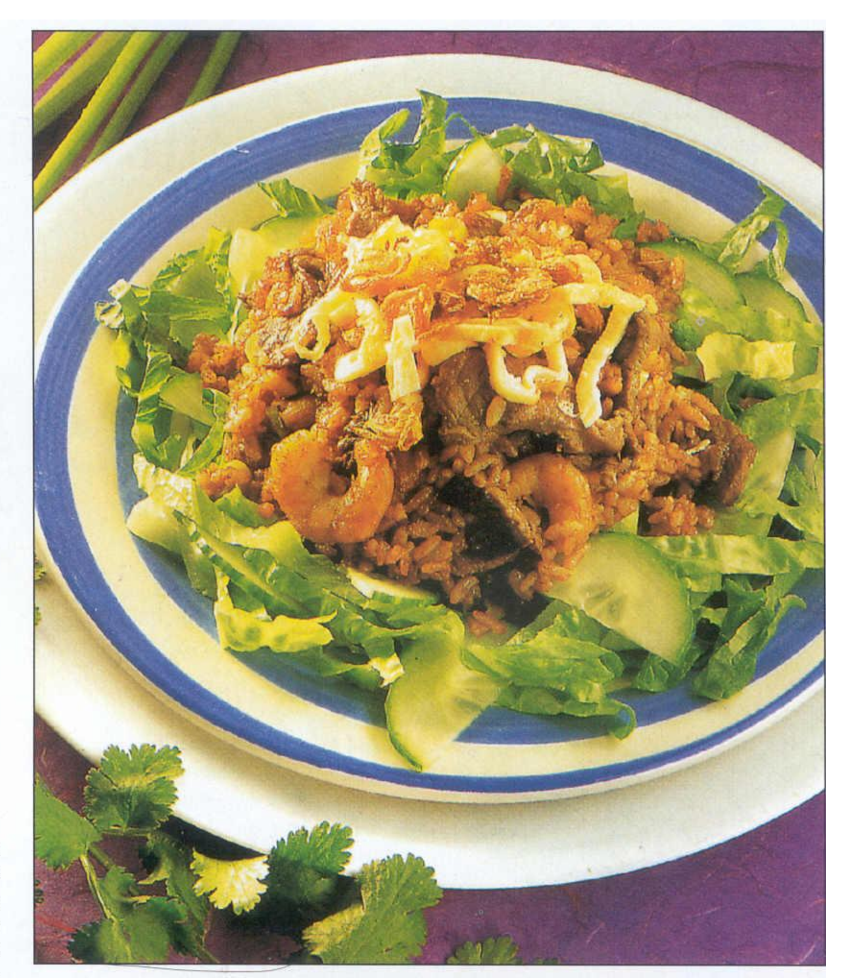




Nasi Goreng (Arroz frito)

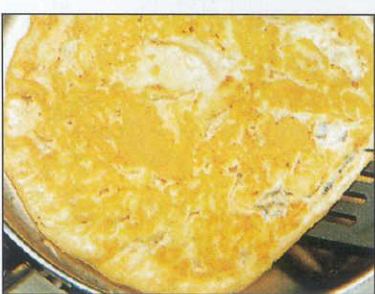
Tiempo de preparación: 35 min
Tiempo total de cocción: 25-30 min
Raciones: 4

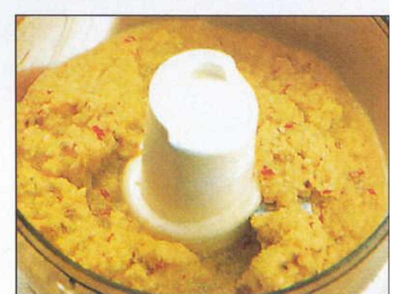




2 huevos
1/4 de cucharadita de sal
1/3 de taza (80 ml) de aceite
3 dientes de ajo, picados finos
1 cebolla, picada fina
2 guindillas rojas, picadas finas
1 cucharadita de pasta de gambas secas
1 cucharadita de semillas de cilantro
1/2 cucharadita de azúcar
200 g de cadera de ternera, cortada en cuadraditos pequeños
200 g de gambas, peladas
3 tazas (555 g) de arroz cocido, frío
2 cucharaditas de *kecap manis*
1 cucharada de salsa de soja
4 cebolletas, picadas finas
1/2 lechuga, cortada fina
1 pepino, en medias rodajas
3 cucharadas de cebolla refrita

1 Bata bien los huevos con la sal. Caliente una sartén a fuego medio y engrásela con 1 cucharada de aceite. Vierta en la sartén la cuarta parte del huevo batido y cuaje de 1 a 2 minutos la tortilla por una cara. Déle la vuelta y déjela 30 segundos más. Sáquela de la sartén y repita el proceso con el resto del huevo. Cuando se hayan enfriado las tortillas, enróllelas con cuidado y córtelas en tiritas estrechas; resérvelas.
2 Mezcle el ajo, la cebolla, las guindillas, la pasta de gambas, el cilantro y el azúcar y tritúrelos en una batidora o májelos hasta hacer una pasta uniforme.
3 Caliente un *wok* o una sartén grande y honda a fuego fuerte, ponga 1 cucharada de aceite y fría la pasta durante 1 minuto hasta que esté bien aromática. Agregue la carne y las gambas y saltee hasta que cambien de color. Sáquelas y resérvelas.
4 Espere a que el *wok* esté otra vez bien caliente, eche el aceite restante y el arroz. Saltéelo hasta que quede suelto y bien caliente. Añada el *kecap manis*, la soja y la cebolleta; sofría durante 1 minuto más.
5 Coloque la lechuga en círculo en una fuente de servir. Ponga el arroz en el centro y adórnelo con las tiras de tortilla, el pepino y la cebolla refrita.











Ayam Panggang
(Asado picante de pollo)

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total de cocción: 1 h
Raciones: 4-6

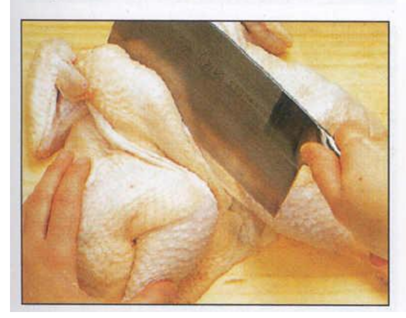


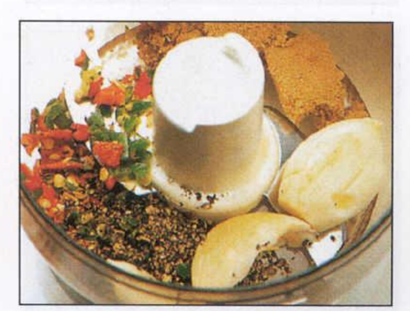

1,5 kg de pollo
3 cucharaditas de guindillas picadas
3 dientes de ajo, pelados
2 cucharaditas de granos secos de pimienta verde, machacados
2 cucharaditas de azúcar morena fina
2 cucharadas de salsa de soja
2 cucharaditas de cúrcuma molida (azafrán de las Indias)
1 cucharada de zumo de lima
30 g de mantequilla, en cuadraditos

1 Precaliente el horno a 180° C. Corte el pollo a lo largo por debajo con una hacheta, y sepárelo en dos cortando la carcasa por arriba, entre las pechugas. Remeta las puntas de las alas para que no se quemen. Ponga el pollo con la piel hacia arriba en una bandeja con rejilla y hornéelo durante 30 minutos.

2 Mientras tanto, triture las guindillas, el ajo, los granos de pimienta verde y el azúcar en una batidora, o macháquelos en un mortero, hasta obtener una pasta homogénea. Agregue la salsa de soja, la cúrcuma y el jugo de lima, y bátalo todo a ráfagas cortas hasta que quede bien mezclado.

3 Unte bien todo el pollo con la mezcla de especias, distribuya los trozos de mantequilla por encima y déjelo horneando otros 25 o 30 minutos, o hasta que esté completamente asado. Sírvalo caliente o a temperatura ambiente, adornado con gajos de lima y las hierbas aromáticas frescas que prefiera.







Mee Goreng (Fideos con gambas y ternera estilo indonesio)

Tiempo de preparación: 45 min
Tiempo total de cocción: 10 min
Raciones: 4



1 cebolla grande, picada fina
2 dientes de ajo, picados finos
2 guindillas rojas, sin semillas y picadas finas
1 trozo de 2 cm de jengibre fresco, rallado
1/4 de taza (60 ml) de aceite
350 g de fideos *hokkien*, separados con cuidado
500 g de gambas peladas
250 g de cadera de ternera, en tiras delgadas
4 cebolletas, picadas
1 zanahoria grande, cortada en bastoncitos
2 ramas de apio, cortadas en palillitos
1 cucharada de *kecap manis*
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de salsa de tomate
varias cebolletas, como guarnición

1 Bata juntos la cebolla picada, el ajo, las guindillas y el jengibre en la trituradora o májelos en el mortero. Tritúrelos a ráfagas cortas o macháquelos bien hasta obtener una pasta uniforme, añadiendo un poco de aceite si fuese necesario para facilitar el trabajo. Resérvelo.

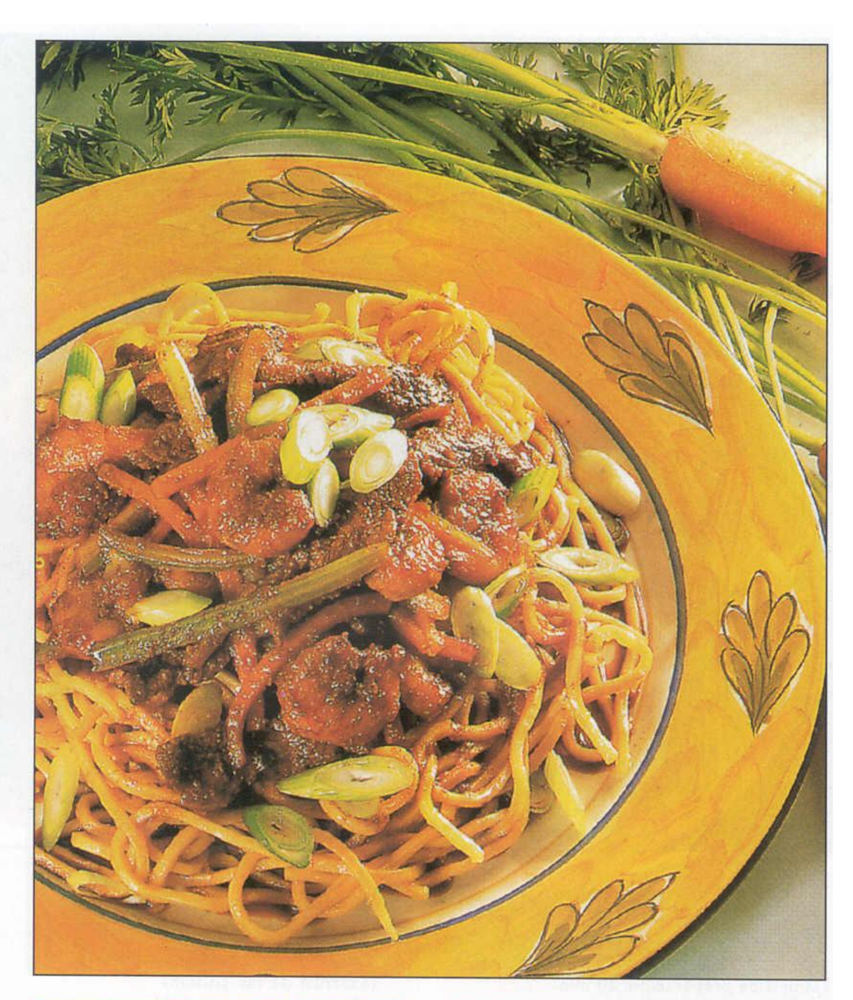
2 Caliente 1 cucharada de aceite en un *wok* o en una sartén grande; saltee los fideos hasta que estén inflados y bien calientes. Póngalos en una fuente de servir y cúbralos para mantenerlos calientes.

3 Ponga otra cucharada de aceite en el *wok* y sofría la pasta que tenía reservada hasta que esté bien dorada. Agregue luego las gambas, la carne y las verduras y saltéelo todo unos 2 o 3 minutos. Añada el *kecap manis*, las salsas de soja y de tomate y salpimente bien.

4 Vierta con cuidado esta mezcla de gambas, ternera y verduras por encima de los fideos y adorne la fuente con las cebolletas. Sírvalo inmediatamente.

Consejos del chef

Los fideos *hokkien* son gruesos y de color amarillo; si no los consigue, puede usar en su lugar fideos de huevo secos, pero tendrá que cocerlos y escurrirlos muy bien.











Carne al Curry estilo Indonesia

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total de cocción: 2 h y 30 min
Raciones: 6

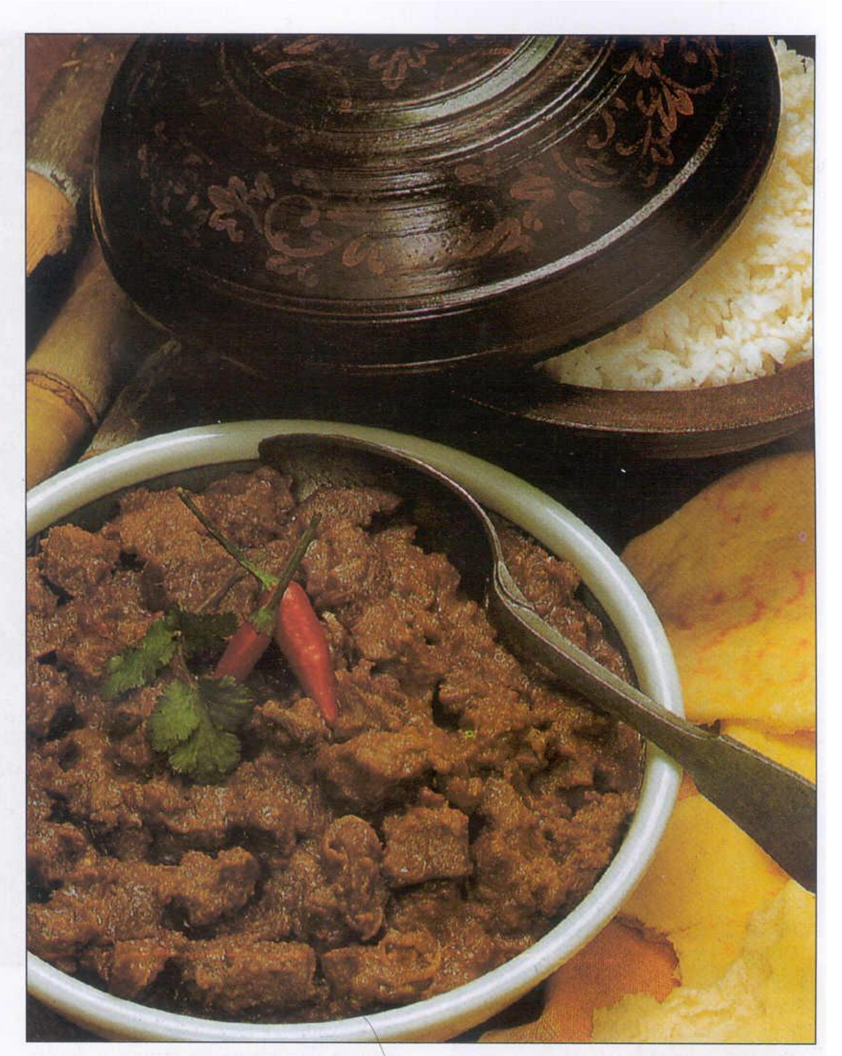
1,5 kg de espaldilla de ternera
2 cebollas medianas, picadas gruesas
4 cucharaditas de ajo majado
1 lata de 400 ml de leche de coco
2 cucharaditas de cilantro molido
1/4 de cucharadita de hinojo rallado
2 cucharaditas de comino molido
1/4 de cucharadita de clavo en polvo
4 guindillas rojas, picadas
1 tallo de hierba de limón,
o 4 tiras de corteza de limón
1 cucharada de zumo de limón
2 cucharaditas de azúcar morena fina,
o de azúcar de palma

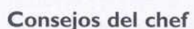
➤ Limpie la carne de grasa y de nervios y córtela a contraveta en dados pequeños. Mezcle en la batidora la cebolla y el ajo hasta que resulte una mezcla cremosa, añadiendo agua si es necesario.

1 Caliente la leche de coco en una cazuela grande; lleve a ebullición, reduzca el fuego a temperatura media y deje que cueza, sin tapar, removiendo de vez en cuando hasta que se reduzca a la mitad y la grasa se haya desligado; vigile que no se oscurezca. Agregue el cilantro, el hinojo, el comino y los clavos, remueva bien y deje que cueza 1 minuto. Ponga la carne y cuézala 2 minutos hasta que cambie de color.

2 Añada la mezcla de cebolla, la guindilla, la hierba de limón, el zumo y el azúcar. Cueza, sin tapar, a fuego medio hasta que el líquido se reduzca y la mezcla espese. Remueva a menudo para que no se pegue.

3 Déjelo que continúe cociendo hasta que el aceite de la leche de coco suba de nuevo a la superficie, permitiendo que el *curry* desarrolle color y sabor. El plato requiere constante atención durante esta fase para que no se queme. El *curry* estará cocinado cuando se ponga marrón y seco.

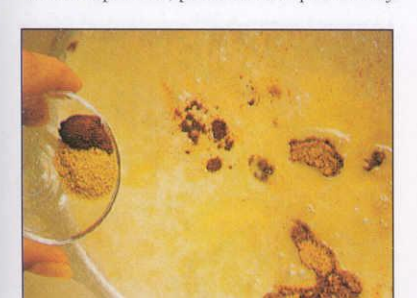


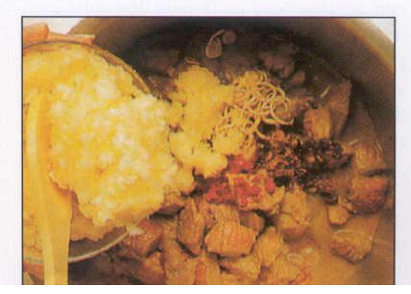


Consejos del chef

Como la mayoría de los platos al *curry*, éste también gana preparado con antelación. Prepárelo 2 o 3 días antes y guárdelo tapado en el frigorífico. Caliéntelo despacio. Los platos al *curry* también se pueden congelar; una vez enfriados en el frigorífico, guárdelos en un recipiente etiquetado en el congelador durante 1 mes.

Variación: para que no resulte tan picante, elimine las semillas de las guindillas.





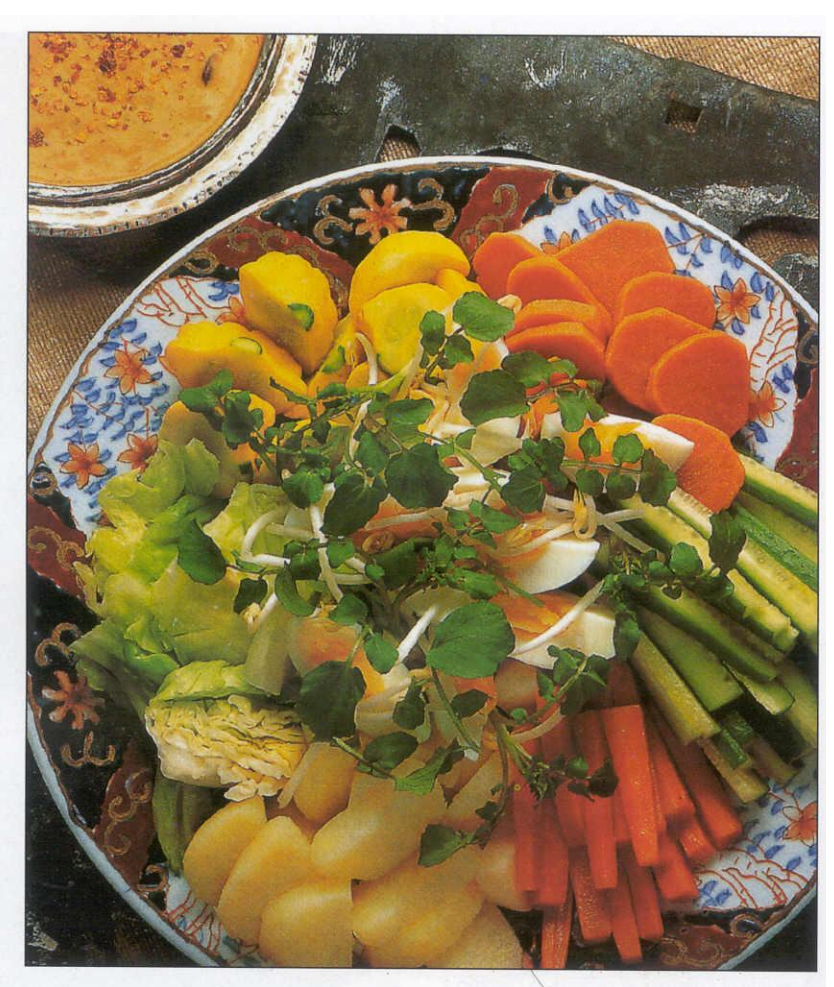


Gado Gado

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total de cocción: 20 min
Raciones: 6

3 huevos
2 batatas anaranjadas medianas
2 patatas medianas
125 g de calabaza amarilla
250 g de col
2 zanahorias medianas, cortadas en tiras de 1 cm de grosor
1 pepino de piel fina
125 g de brotes de soja
Una ramita de berro, para decorar
2/3 de taza de salsa de cacahuetes concentrada (vea receta en frente)
2/3 de taza de leche de coco



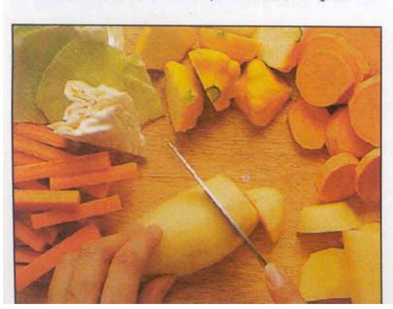
➤ Ponga los huevos en una cacerola pequeña, cubriéndolos con agua. Deje hervir y luego cocine a fuego lento durante 10 minutos. Saque el agua caliente y deje correr agua fría sobre los huevos para que se enfríen totalmente.

1 Haga hervir agua en una cacerola grande. Pique las batatas en rodajas de 1 cm de espesor. Corte las patatas por la mitad, luego en rodajas de 1,5 cm de espesor. Parta por la mitad la calabaza o en cuatro si es demasiado grande. Pique la calabaza en trozos grandes.

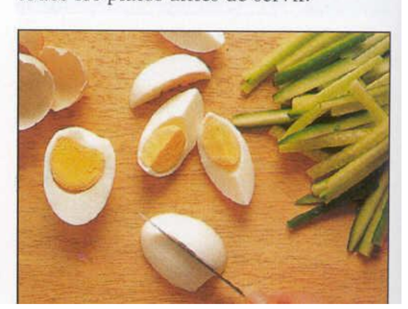
2 Blanquee cada verdura por separado en agua hirviendo, tendrán que estar en su punto y no recocinadas. La batata y la patata necesitarán de 8 a 10 minutos cada una; la calabaza 1 minuto; las zanahorias 2 minutos; la col 2 minutos. Con una espumadera retire del agua, vierta en un recipiente con agua helada para detener el proceso de cocción y mantener el color. Escurra las verduras del agua helada, seque rápidamente con una toallita limpia.

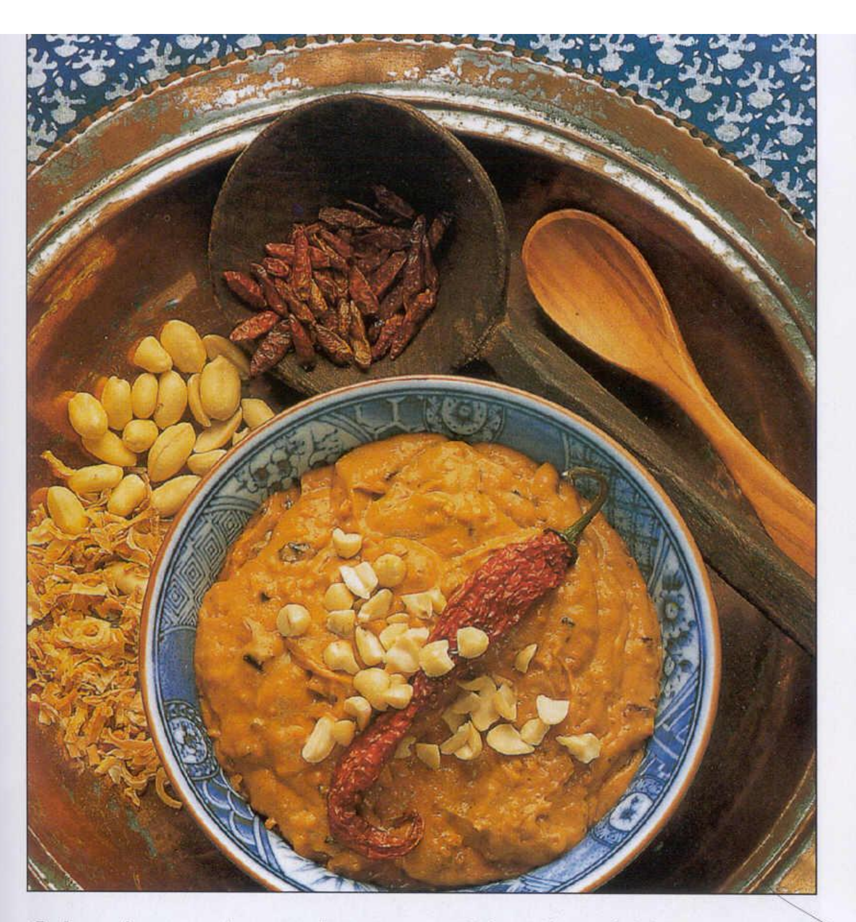
3 Pele los huevos y córtelos por la mitad o en cuatro. Corte el pepino en tiras delgadas. Ponga toda la verdura de manera decorativa en grupos y decore con los huevos en rodajas, los brotes de soja y las ramitas de berro. Mezcle la salsa de cacahuetes con la leche de coco en una cacerola pequeña, caliente bien.

Consejos del chef
Todo el trabajo de picar y blanquear ser puede hacer varias horas antes. No pele los huevos hasta la hora de servir. Una gran característica de este plato es la combinación de colores y texturas. Se aconseja usar los brotes de soja, ya que son crujientes. Si no se consiguen, no los sustituya por los de lata, ya que son demasiado suaves; reemplácelos por judías verdes blanqueadas en agua hirviendo durante unos segundos. Puede usar otras verduras del tiempo. Decore todos los platos antes de servir.





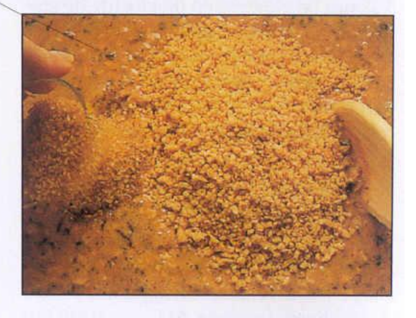


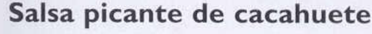












Salsa picante de cacahuete

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total de cocción: 15 min
Rendimiento: salsa concentrada para 3 tazas de salsa diluida

- 1/4 de taza de aceite de cacahuete
- 3 cucharaditas de ajo, picado fino
- 3 cucharadas de láminas secas de cebolla
- 1 cucharada de chiles pequeños secos
- 1/2 cucharadita de pasta de gambas
- 1 cucharada de salsa de soja, o de *kecap manis*
- 1 cucharada de zumo de limón
- 250 g de mantequilla crocante de cacahuete
- 2 cucharadas de azúcar sin refinar o azúcar *demerara*
- 1/2 taza de cacahuetes salados, picados gruesos
- 2/3 de taza de leche de coco

➤ Caliente la mitad del aceite en un *wok*.

1 Sofría el ajo y las láminas de cebolla sin que se lleguen a dorar; páselos a una fuente.

2 Fría los chiles en el *wok* hasta que se hinchen y pongan negros. Píquelos.

3 Fría la pasta de gambas en el aceite restante, aplastándola con la parte de atrás de una cuchara. Apague el fuego, añada la salsa de soja y el zumo de limón. Deje que chisporrotee, ponga la mantequilla de cacahuete y remueva hasta que esté cremoso.

4 Añada la mezcla de cebolla y ajo e incorpore los chiles, el azúcar y los cacahuetes, mézclelo todo bien. Con una cuchara, mételo en un tarro de cristal limpio y seco, tápelo y guárdelo en el frigorífico. Para diluir la salsa, caliente la leche de coco en un cazo; añada unos 2/3 de taza de salsa de cacahuete concentrada. Remueva hasta que esté cremosa.

Consejos del chef

La salsa de cacahuete concentrada se puede conservar en un recipiente hermético en el frigorífico durante varias semanas. Una vez diluida, debe usarse en el momento.

Tanto el azúcar sin refinar como la *demerara* son de color dorado y sus granos son bastante más gruesos que los de sus "primas" morenas finas. Ambas tienen un sabor acaramelado muy característico.

Variación: puede modificar la cantidad de leche de coco dependiendo de la consistencia que necesite. Esta salsa es adecuada para los pinchitos así como para servir con verduras blanqueadas.

Chuletas de cordero rebozadas en coco

Tiempo de preparación: 10 min + 2 h de marinado
Tiempo total de cocción: 10 min
Raciones: 4



12 chuletas de cordero delgadas, sin grasa
1 cebolla mediana, rallada
1 cucharadita de ajo majado
1 cucharadita de cúrcuma
$^1/_2$ cucharadita de sal
$^1/_4$ cucharadita de pimienta negra molida
2 cucharaditas de azúcar morena fina, o de azúcar de palma
$^1/_3$ de taza de coco seco
2 cucharaditas de salsa de soja
2 cucharadas de zumo de limón

➤ Quite a la carne los nervios y la grasa sobrante; deje un poco para que dé sabor.

1 Mezcle los ingredientes restantes en un cuenco y remueva para que el coco se humedezca bien.

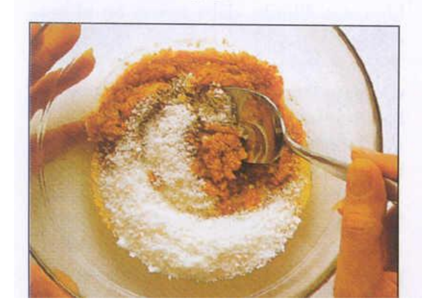
2 Agregue las chuletas y apriete bien la mezcla, presionando, sobre cada una de ellas. Cubra el cuenco con una lámina de plástico y deje la carne marinando en el frigorífico durante 2 horas.

3 Ponga las chuletas en una fuente de gratinar, fría y algo aceitada; gratínelas a fuego moderado de 3 a 5 minutos por cada lado, hasta que estén crujientes y doradas.

Consejos del chef

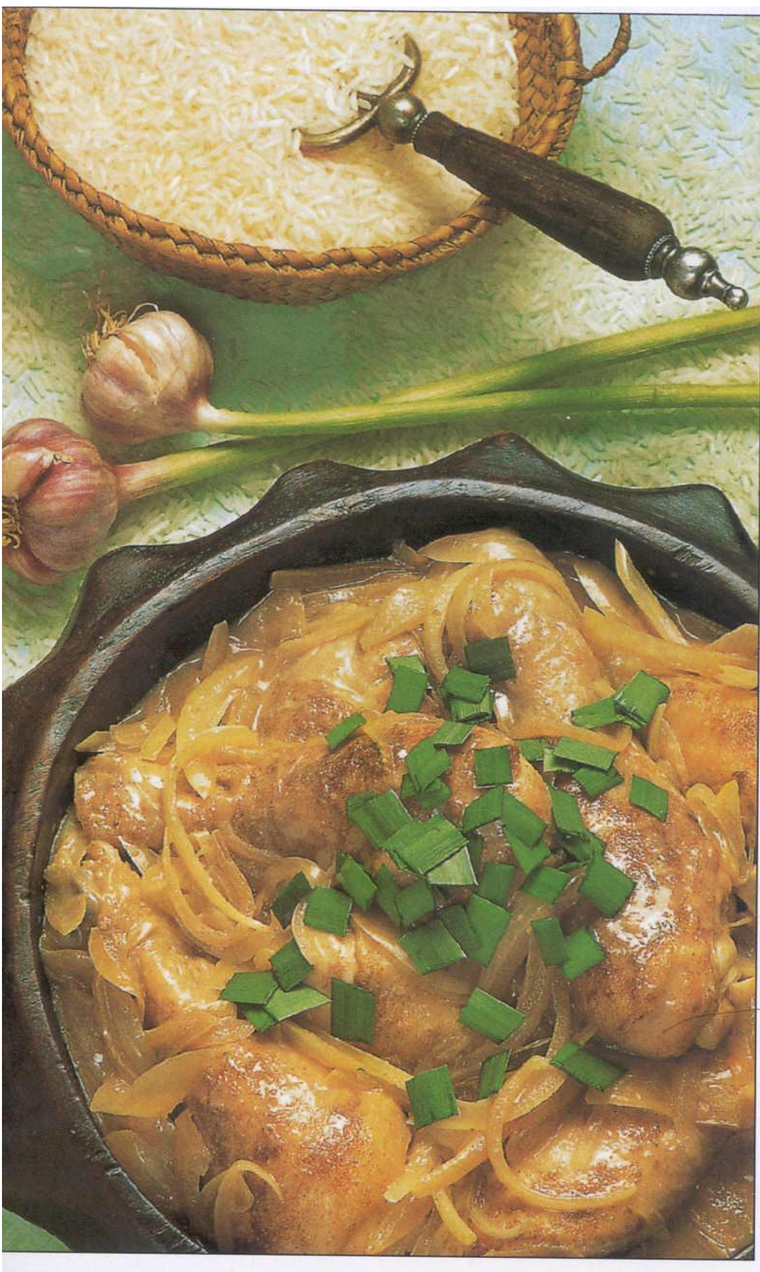
Puede preparar la marinada con 1 o 2 días de antelación y guardarla en el frigorífico, bien tapada. Deje que las chuletas cojan la temperatura ambiente antes de asarlas. Sirva con arroz cocido al vapor o con pan ácimo y con verduras blanqueadas y salsa de cacahuete (vea pág. 61).











Pollo en leche de coco al estilo indonesio

Tiempo de preparación: 15 min. + 1 h de marinado
Tiempo total de cocción: 50 min
Raciones: 4



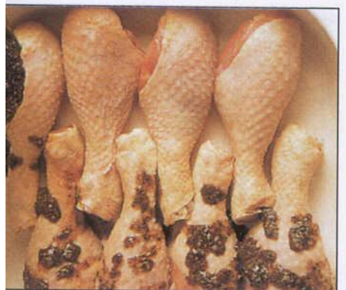
8 muslos de pollo medianos, o 12 pequeños
2 cucharaditas de ajo majado
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta negra molida
2 cucharaditas de comino molido
2 cucharaditas de cilantro molido
1/2 cucharadita de hinojo molido
1/2 cucharadita de canela en polvo
3 cucharadas de aceite
2 cebollas medianas, en rodajas finas
3/4 de taza de leche de coco
1 taza de agua
1 cucharada de zumo de limón, vinagre de malta o salsa de tamarindo

➤ Lave el pollo con agua fría y séquelo con papel absorbente.

1 Mezcle el ajo, la sal, la pimienta, el comino, el cilantro, el hinojo, la canela y 2 cucharadas de aceite. Unte el pollo con esta mezcla, tápelo y déjelo marinando durante 1 hora en el refrigerador.

2 Caliente el resto del aceite en una sartén grande. Eche la cebolla y, sin dejar de remover, sofríala hasta que quede dorada pero blanda. Añada el pollo y fríalo a fuego medio-fuerte hasta que quede bien dorado.

3 Mezcle la leche de coco con el agua y el zumo de limón, viértalo sobre el pollo, tápelo y déjelo cocer despacio durante unos 40 minutos hasta que esté bien tierno y la salsa se haya reducido bastante. Sírvalo con arroz.









Pollo picante al estilo de Indonesia

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total de cocción: 1 h
Raciones: 6

1,5 kg de antemuslos de pollo
1 cebolla grande, picada gruesa
2 cucharaditas de ajo majado
1 cucharadita de jengibre, rallado
1/2 cucharadita de cúrcuma (azafrán de las Indias)
1/2 cucharadita de pimienta molida
2 cucharaditas de cilantro molido
1 cucharadita de sal
3 tiras de cáscara de limón o 3 hojas de lima *kaffir* frescas
1 lata de 400 ml de leche de coco
1 taza de agua
2 cucharaditas de azúcar morena fina o de azúcar de palma

➤ Lave el pollo en agua fría. Séquelo con papel absorbente y quítele las bolsas de grasa. Triture la cebolla, el ajo y el jengibre en la batidora hasta obtener una pasta uniforme y sin grumos; añada un poco de agua si fuese necesario.

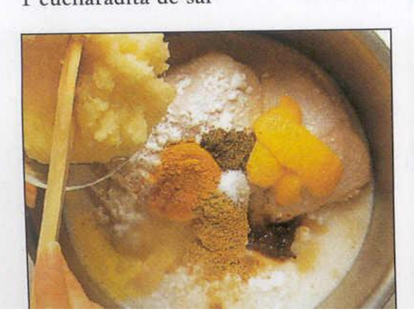
1 Ponga el pollo, la mezcla de cebolla y los demás ingredientes en una cazuela y llévelo a ebullición a fuego lento.

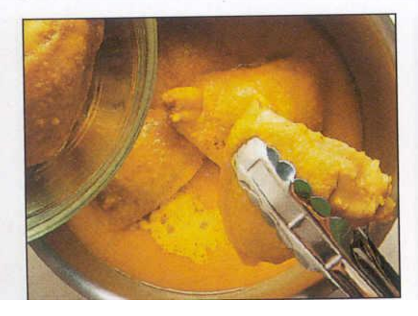
2 Reduzca más el fuego y deje que cueza tapado durante 45 minutos o hasta que el pollo esté completamente tierno. Remueva de vez en cuando. Saque el pollo y tire la cáscara de limón o las hojas de lima.

3 Lleve de nuevo a ebullición la salsa y cuézala sin tapar y removiendo de cuando en cuando hasta que se espese. Ponga el pollo en una parrilla ligeramente aceitada y dórelo bien a fuego fuerte por ambas caras. Sírvalo cubierto con la salsa o ponga ésta por separado.

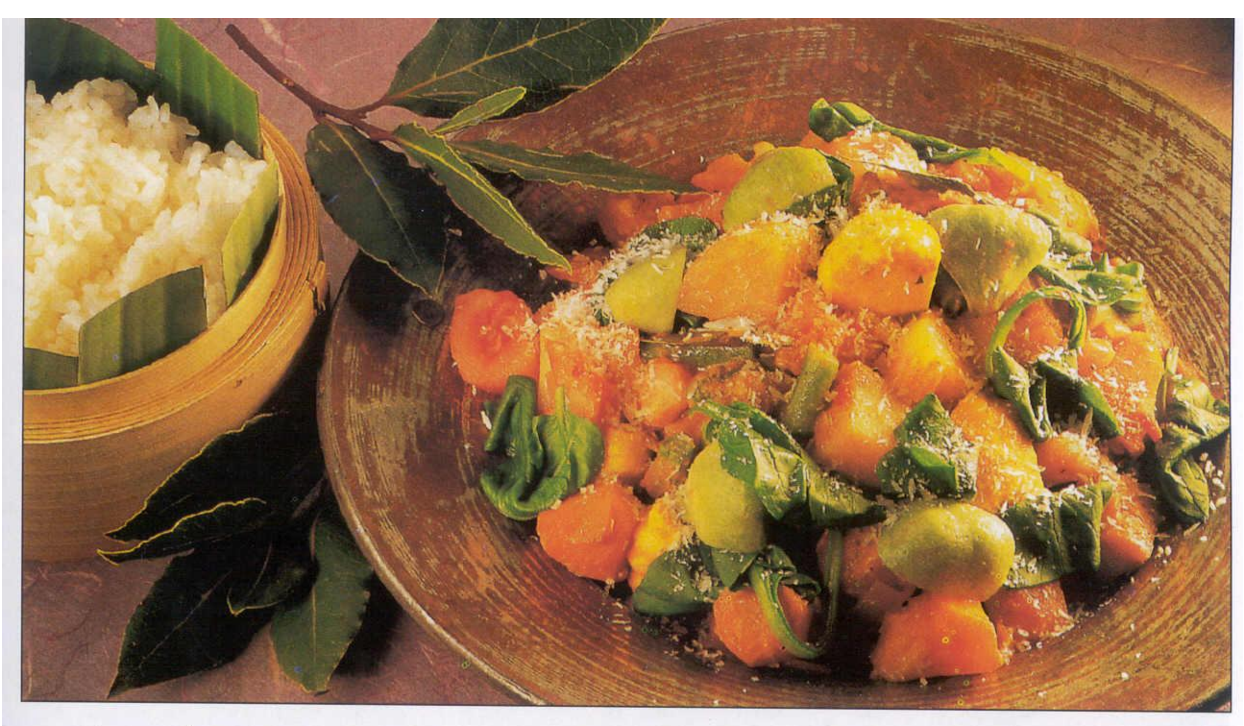
Consejos del chef

El pollo y la salsa se pueden preparar el día anterior. Guárdelos por separado y tapados en la nevera. Recaliéntelos a fuego lento.
Guarde las especias molidas en recipientes cerrados herméticamente, en sitio oscuro.
Variación: también se pueden asar las piezas de pollo en la barbacoa en lugar de hacerlo en la parrilla de la cocina.









Crema de verduras al Curry

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total de cocción: 25 min
Raciones: 4



2 cucharadas de aceite
1 cebolla roja grande, picada gruesa
3 dientes de ajo, picados finos
4 guindillas rojas, picadas finas
1 cucharadita de pasta de gambas
2 hojas frescas de laurel, troceadas
1 taza (250 ml) de leche de coco
1 cucharada de concentrado de tamarindo
2 cucharaditas de azúcar
1/4 de cucharadita de sal
500 g de calabaza, patata y zanahoria, picadas regularmente
250 g de judías verdes, calabacitas tiernas o calabacines, picados regularmente
2 tomates grandes, pelados y picados gruesos
150 g de hojas tiernas de espinaca
2 cucharadas de coco seco rallado
2 cucharadas de zumo de limón

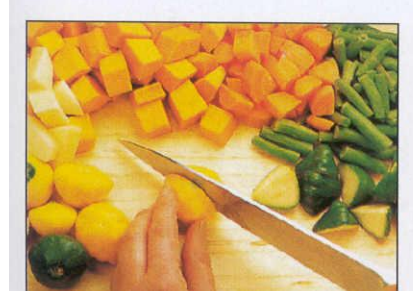
1 Caliente el aceite en una sartén grande de fondo grueso. Añada a la vez la cebolla, el ajo, las guindillas y la pasta de gambas, y sofríalo durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando para que la pasta de gambas se mezcle bien con todos los ingredientes. Añada las hojas de laurel, la leche de coco, el tamarindo, el azúcar y la sal. Llévelo a ebullición, baje el fuego y deje que siga cociendo a fuego lento durante 5 minutos.

2 Añada la picadura de calabaza, patata y zanahoria; tápelo y déjelo cocer 7 minutos, removiendo de vez en cuando. Incorpore la picadura de judías y calabacitas y deje cocer otros 5 minutos o hasta que las verduras estén tiernas. Incorpore luego los tomates y las espinacas y deje cociendo sin tapar 2 minutos más.

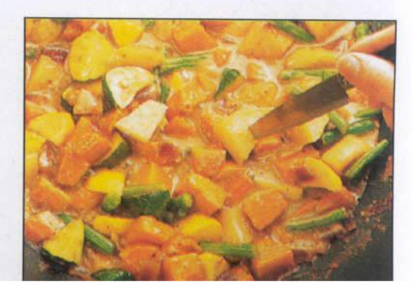
3 Justo antes de servir, incorpore el coco y rocíe todo con el zumo de limón. Sírvalo con arroz cocido al vapor.

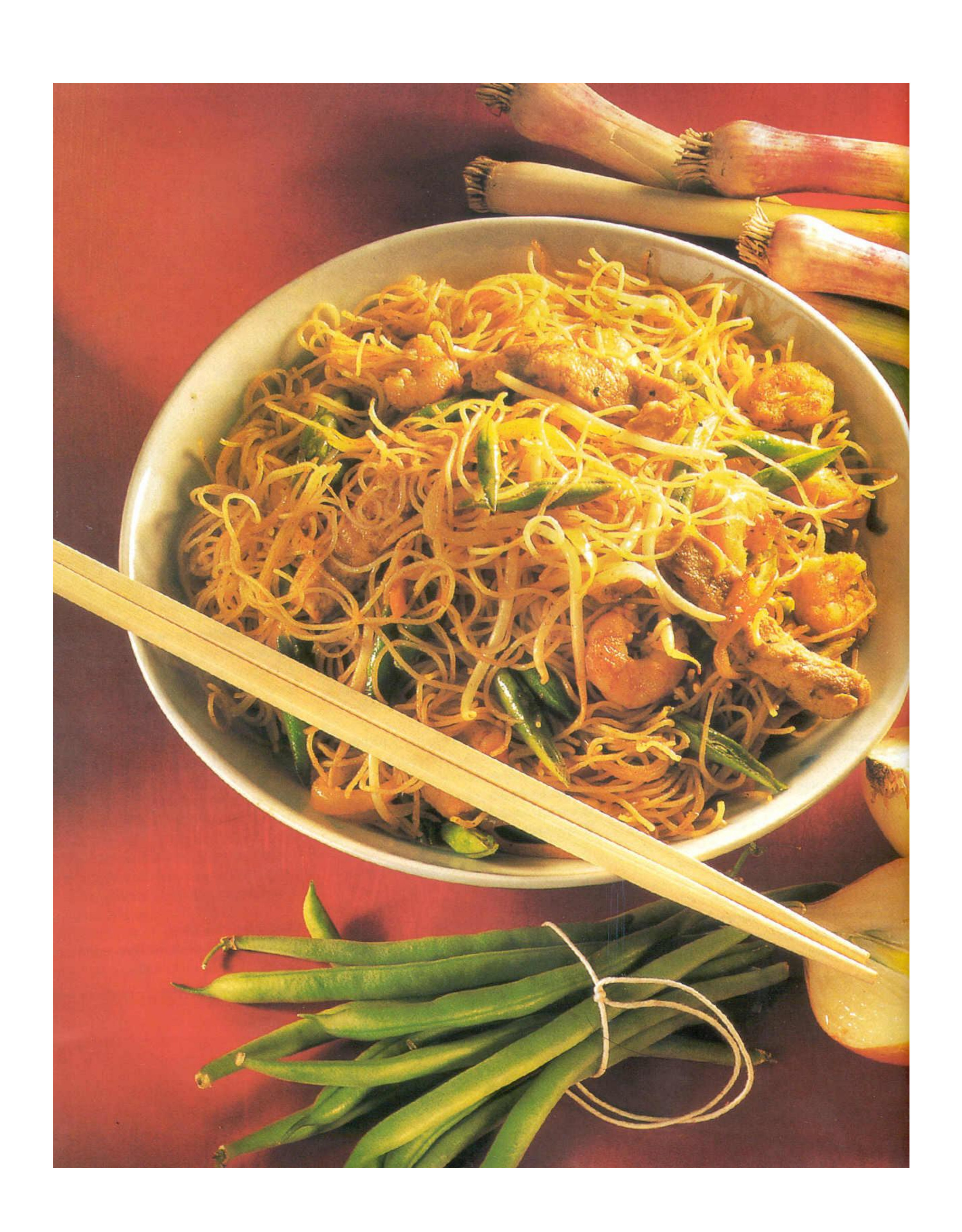
Consejos del chef

Si el *curry* se pone demasiado espeso, añada 1/2 taza (125 ml) de agua.











Singapur

Fideos estilo Singapur

Tiempo de preparación: 35 min + remojo
Tiempo total de cocción: 15-20 min
Raciones: 2-4

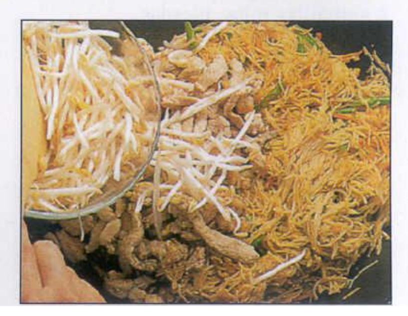


300 g de fideos finos de arroz, secos
2 cucharadas de aceite
2 dientes de ajo, picados finos
350 g de lomo de cerdo, cortado en tiras
300 g de gambas peladas, crudas
1 cebolla grande, cortada en cuñas finas
1-2 cucharadas de *curry* en polvo
150 g de judías verdes, cortadas en diagonal en trozos pequeños
1 zanahoria grande, cortada en bastoncitos finos
1 cucharadita de azúcar refinada
1 cucharadita de sal
1 cucharada de salsa de soja
200 g de brotes de soja, sin los extremos duros
cebolleta, cortada en tiritas finas para guarnición, opcional

1 Sumerja los fideos de arroz en agua hirviendo durante 5 minutos o hasta que estén blandos. Escúrralos bien.
2 Caliente 1 cucharada de aceite en un *wok* y, cuando esté bien caliente, eche el ajo, la carne de cerdo y las gambas. Saltéelo durante 2 minutos o hasta que estén bien hechos; sáquelos del *wok*. Ponga el *wok* a medio fuego.
3 Caliente el aceite restante en el *wok* y eche la cebolla y el *curry* en polvo; saltee durante 2 o 3 minutos. Agregue las judías, la zanahoria, el azúcar y la sal, eche un poco de agua por encima y saltéelo todo durante 2 minutos.
4 Incorpore al *wok* los fideos y la salsa de soja y remuévalos con 2 cucharas de madera. Añada los brotes de soja y la carne de cerdo, sazone al gusto con un poco más de sal, pimienta y azúcar, y remueva bien. Adorne los platos con las tiritas de cebolleta, si lo desea.



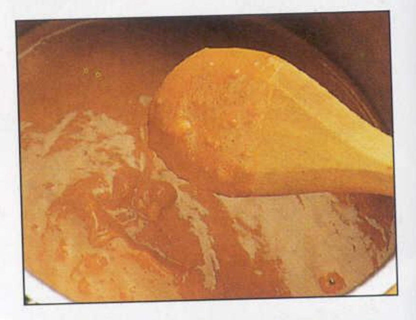




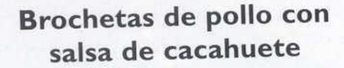












Brochetas de pollo con salsa de cacahuete

Tiempo de preparación: 40 min + 30 min de marinado
Tiempo total de cocción: 15-20 min
Raciones: 4

500 g de antemuslos deshuesados
1 cebolla, picada gruesa
2 tallos de hierba de limón (sólo la parte blanca), en rodajas delgadas
4 dientes de ajo
2 guindillas rojas, picadas
2 cucharaditas de cilantro molido
1 cucharadita de comino molido
1/2 cucharadita de sal
1 cucharada de salsa de soja
1/4 de taza (60 ml) de aceite
1 cucharada de azúcar morena fina
rodajas de pepino y cacahuetes tostados y picados, como guarnición

Salsa de cacahuete
1/2 taza (125 g) de mantequilla con trocitos de cacahuete
1 taza (250 ml) de leche de coco
1/2 taza (125 ml) de agua
1-2 cucharadas de salsa de chile dulce
1 cucharada de salsa de soja
2 cucharaditas de zumo de limón

1 Sumerja 20 brochetas de madera en agua fría durante 30 minutos. Corte el pollo en tiras anchas de unos 6 cm de largo y 2 cm de ancho. Ensarte 1 tira en cada brocheta, aplanándolas para que se peguen a ella.
2 Ponga en la picadora la cebolla, la hierba de limón, el ajo, las guindillas, el cilantro, el comino, la sal y la salsa de soja; tri-túrelos en ráfagas cortas hasta formar una pasta homogénea; si está muy espesa, añada un poco de aceite. Extienda la crema por encima del pollo, tápelo bien y guárdelo en el refrigerador durante 30 minutos.
3 **Para preparar la salsa de cacahuete:** rehogue todos los ingredientes en una sartén de fondo grueso a fuego lento. Cuando la mezcla rompa a hervir, retire la sartén del fuego. La salsa se espesará en reposo.
4 Ponga a calentar la plancha de la barbacoa y, cuando esté muy caliente, úntela con el aceite que haya quedado. Ase las brochetas de pollo durante 2 o 3 minutos por cada lado, salpicándolas con un poco de aceite y espolvoreando una pizca de azúcar morena para que adquieran un sabor agradable y un aspecto apetitoso. Sirva las brochetas sobre una cama de arroz blanco, cubiertas con salsa de cacahuete y adornadas con rebanadas de pepino y cacahuetes picados. Sirva la salsa de cacahuete sobrante en un recipiente aparte.



Cangrejos al chile

Tiempo de preparación: 55 min
Tiempo total de cocción: 45 min
Raciones: 2-4

2 cangrejos azules muy frescos, de unos 500 g cada uno
1/2 taza (60 g) de harina
1/4 de taza (60 ml) de aceite
1 cebolla mediana, picada fina
1 trozo de 5 cm de jengibre fresco, rallado fino
4 dientes de ajo, picados finos
3-5 guindillas rojas, picadas finas
2 tazas (500 ml) de salsa de tomate en conserva
1 taza (250 ml) de agua
2 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de salsa de chile dulce
1 cucharada de vinagre de vino de arroz
2 cucharadas de azúcar morena fina
salsa base (vea pág. 4), o salsa de Tabasco, o salsa de soja

1 Lave bien los cangrejos, restregando el caparazón con un estropajo. Con un cuchillo grande y resistente, corte los cangrejos por la mitad y lávelos en agua fría, quitando con cuidado las agallas amarillas y las partes esponjosas. Golpee las patas y las tenazas delanteras con la parte plana del cuchillo para cascar el caparazón (así hará que resulte más fácil comer la delicada carne que se esconde en su interior).

2 Enharine bien los cangrejos y sacuda la harina sobrante. Caliente unas 2 cucharadas de aceite en un *wok* o en una sartén grande, fría las mitades de cangrejo de una en una a fuego lento y dándoles vueltas cuidadosamente hasta que el caparazón se ponga de color rojo.

3 Eche el aceite restante en el *wok*, sofría la cebolla, el jengibre, el ajo y las guindillas unos 5 minutos, a fuego lento y removiendo de vez en cuando. Añada la salsa de tomate, el agua, la salsa de soja, la salsa de chile, el vinagre y el azúcar morena. Llévelo a ebullición y deje que cueza a fuego lento unos 15 minutos. Vuelva a poner los cangrejos en el *wok* y cuézalos a fuego lento entre 8 y 10 minutos, dándoles vueltas con cuidado en la salsa; la carne deberá quedar blanca. Evite cocerlo excesivamente. Sirva los cangrejos con arroz cocido al vapor y con las salsas para mojar que más le agraden.

Consejos del chef

Póngales a sus invitados lavamanos con agua caliente. También son muy prácticas las toallitas húmedas.





Arroz cocido al vapor con coco

Tiempo de preparación: 5 min + 45 min de reposo
Tiempo total de cocción: 1 h
Raciones: 4

500 g de arroz blanco de grano largo
1 1/2 tazas (375 ml) de leche de coco
1 cucharadita de sal

1 Eche 2 tazas (500 ml) de agua en un *wok*. Ponga una hoja grande de papel de hornear en la base de un cestillo grande de bambú para cocer al vapor y reparta el arroz por encima del papel. Ponga el agua a cocer y, cuando rompa a hervir, coloque el cestillo encima del *wok* (no debe tocar el agua) y póngale la tapa. Cueza el arroz al vapor durante 35 minutos, dándole una vuelta hacia la mitad de ese tiempo; vaya reponiendo poco a poco el agua que se vaya evaporando, si lo considera necesario.
2 Caliente suavemente la leche de coco con sal en un cazo de tamaño mediano. Añada el arroz cocido, llévelo a ebullición y remuévalo todo bien. Tápelo con una tapadera que ajuste bien y retírelo del fuego. Déjelo reposar durante 45 minutos, o hasta que el arroz haya absorbido la leche de coco.
3 Extienda de nuevo el arroz en el cestillo de bambú forrado con papel de hornear y tápelo. Compruebe que el *wok* tenga suficiente agua y vuelva a cocerlo al vapor otros 30 minutos.

Consejos del chef

El resultado es un arroz suave y ligero, de sabor delicado.
Puede utilizar arroz con aroma de jazmín o *basmati*, en vez del de grano largo.





Ensalada mixta de verduras

Tiempo de preparación: 40 min + enfriado
Tiempo total de cocción: 5 min
Raciones: 4-6



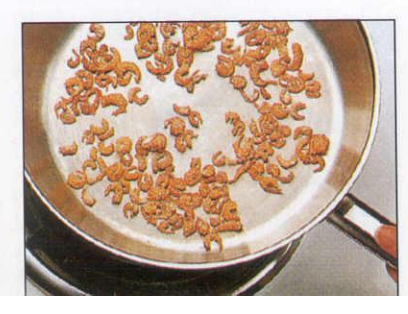
300 g de piña fresca, picada en trozos
1 pepino largo de piel fina, picado
250 g de tomatitos *cherry*, en mitades
150 g de judías verdes, en juliana
150 g de brotes de soja, sin los extremos duros
1/3 de taza (80 ml) de vinagre de vino de arroz
2 cucharadas de zumo de lima
2 guindillas rojas, sin semillas y picadas finas
2 cucharaditas de azúcar
1/4 de cucharadita de sal
30 g de gambas secas y hojas de hierbabuena, como guarnición

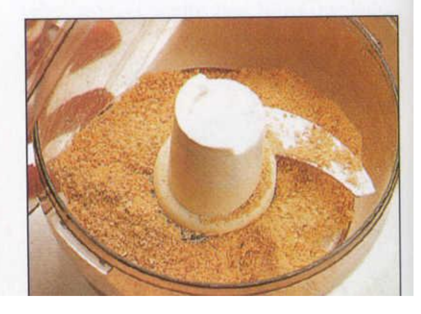
1 Mezcle en un cuenco la piña, el pepino, los tomates, las judías verdes y los brotes de soja; remuévalo bien, tápelo y guárdelo en el refrigerador hasta que se haya enfriado. Mezcle el vinagre, el jugo de lima, las guindillas, el azúcar y la sal en otro cuenco pequeño, hasta que el azúcar se disuelva del todo.
2 Saltee las gambas en una sartén sin aceite, sin parar de agitarla hasta que las gambas se pongan de color naranja pálido, pierdan el agua y desprendan su aroma. Ponga las gambas en la picadora y tritúrelas finas.
3 Disponga la ensalada fría en una fuente de servir, eche por encima la mitad del aliño y adórnela con las gambas secas y las hojas de hierbabuena. Sirva la ensalada inmediatamente, con el resto del aliño en un cuenco aparte.

Consejos del chef

Remueva la ensalada cuidadosamente para no romper las piezas enteras.
Variación: se puede sustituir la piña por mangos o papaya.













Malasia

Barbacoa de mariscos

Tiempo de preparación: 30 min + 15 min de marinado
Tiempo total de cocción: 10 min
Raciones: 6

1 cebolla mediana, rallada
4 dientes de ajo, picados
1 trozo de 5 cm de jengibre fresco, rallado
3 tallos de hierba de limón (sólo la parte blanca), picados
2 cucharaditas de cúrcuma fresca, rallada o molida
1 cucharadita de pasta de gambas
1/3 de taza (80 ml) de aceite vegetal
1/4 de cucharadita de sal
4 tubos de calamar medianos
2 filetes de pescado blanco, gruesos
8 langostinos crudos
2 limas, en gajos
hojas de plátano, para servir

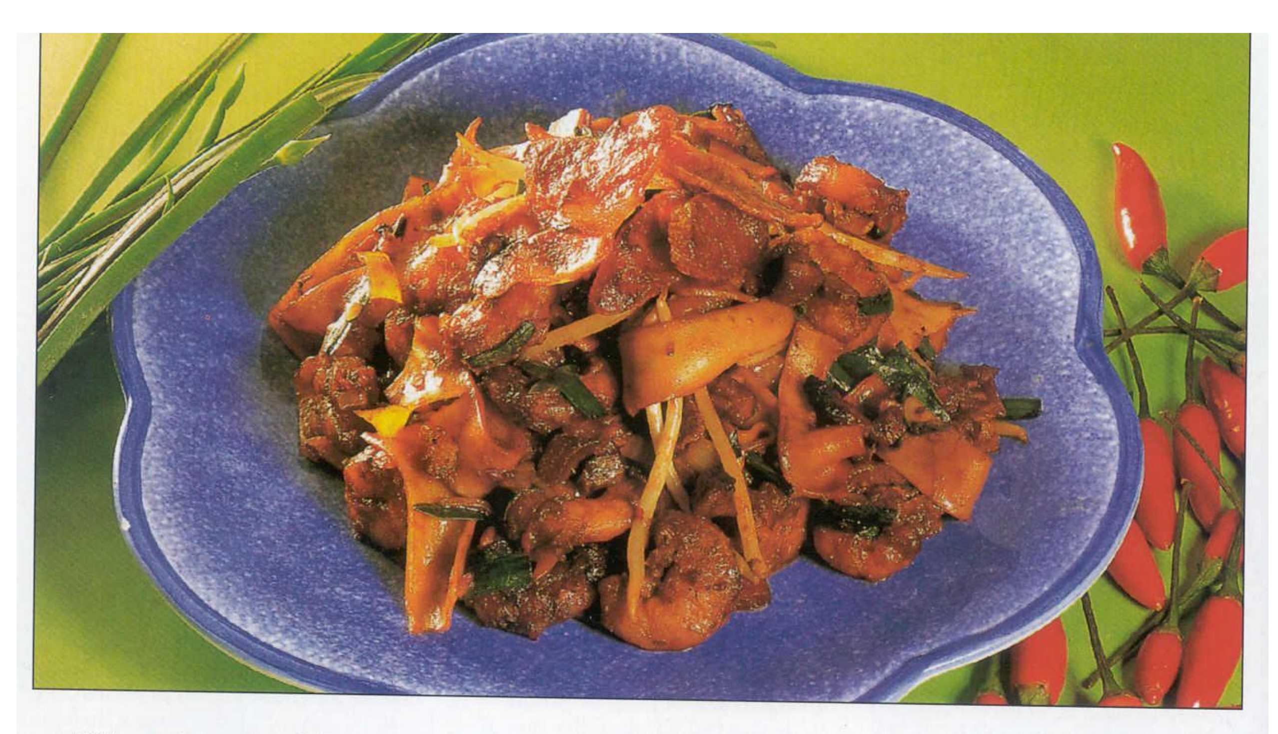
1 Mezcle la cebolla, el ajo, el jengibre, la hierba de limón, la cúrcuma, la pasta de gambas, el aceite y la sal en una trituradora y píquelos hasta que la mezcla forme una pasta homogénea.
2 Abra los calamares cortándolos a lo largo y extiéndalos sobre la mesa con la cara interior blanda hacia arriba. Haga cortes superficiales en forma de panal de abeja, teniendo cuidado de no traspasar, y corte luego en trozos grandes. Lave bien todos los trozos en agua fría y séquelos con servilletas de papel. Úntelos ligeramente con la pasta de especias. Ponga el calamar en una fuente y métalo bien tapado en el refrigerador unos 15 minutos.
3 Engrase con una ligera capa de aceite la plancha de la barbacoa y caliéntela. Cuando la plancha esté bien caliente, coloque en ella los filetes de pescado y los langostinos juntos. Áselos unos 3 minutos por cada lado, dándoles una sola vuelta, o hasta que el pescado quede bien hecho y no se deshaga y los langostinos se pongan de color rojo anaranjado brillante. Ponga los trozos de calamar y áselos unos 2 minutos o hasta que la carne se ponga blanca y empiece a enrollarse, teniendo cuidado de que no se pase.
4 Ponga el marisco y el pescado en una fuente cubierta con hojas de plátano, decórelos con los gajos de lima y sirva inmediatamente, adornado, si lo desea, con tiritas de la cáscara de lima y algunas ramitas de hierbabuena fresca. Puede acompañar este plato con arroz cocido al vapor o en agua.

Consejos del chef

Si lo sirve como parte de una cena, ponga a cada invitado un lavamanos con agua caliente para que pueda limpiarse los dedos después de pelar los langostinos.
Las hojas de plátano las puede adquirir en fruterías y tiendas especializadas.
Si deja los mariscos más tiempo en la marinada, tendrán más sabor.
Variación: puede usar todo tipo de mariscos: el pulpo, los mejillones, las vieiras y las ostras son igualmente adecuados para la barbacoa.







Fideos de arroz fritos

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total de cocción: 15 min
Raciones: 4

2 salchichas chinas secas
2 cucharadas de aceite
2 dientes de ajo, picados finos
1 cebolla mediana, picada fina
3 guindillas rojas, picadas
250 g de cerdo asado en barbacoa al estilo chino, en cuadraditos finos
200 g de gambas frescas y peladas
2 cucharadas de *kecap manis*
500 g de fideos de arroz frescos, separados con cuidado
150 g de chalotas, cortadas en trozos de 3 cm
3 huevos, poco batidos
1 cucharada de vinagre de arroz
100 g de brotes de soja, sin los extremos duros

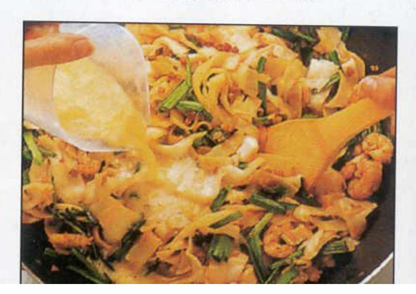
1 Corte las salchichas secas diagonalmente en lonchas muy finas. Caliente el aceite en un *wok* de hierro colado o en una sartén honda. Fría las salchichas, removiéndolas regularmente hasta que estén doradas y muy crujientes. Sáquelas con una espumadera y póngalas a escurrir sobre servilletas de papel.
2 Vuelva a calentar el aceite en el *wok*; eche el ajo, la cebolla, las guindillas y la carne de cerdo y saltéelo durante 2 minutos. Añada las gambas y no deje de remover hasta que cambien de color. Incorpore los fideos, las chalotas y el *kecap manis*; remuévalo bien todo. Saltéelo durante 1 minuto más o hasta que los fideos empiecen a ablandarse. Incorpore al *wok* el huevo y el vinagre, previamente mezclados, y remuévalo todo durante 1 minuto. Tenga cuidado de no freír demasiado los fideos ni dejar que se peguen o se quemen en el fondo de la sartén.
3 Añada los brotes de soja a la mezcla y júntelo todo bien. Páselo a una fuente de servir grande, reparta las rodajas de salchicha por encima y remueva un poco para que se entremezclen algunas rodajas con los fideos. Sírvalo inmediatamente, adornado con algunas chalotas más.

Consejos del chef

Las salchichas chinas de cerdo (*lup chiang*) deben cocerse antes de comerlas.







Pollo campero al estilo del capitán

Tiempo de preparación: 35 min
Tiempo total de cocción: 35 min
Raciones: 4-6




30 g de gambas secas
4 cucharadas de aceite
4-8 guindillas rojas, sin semillas y picadas finas
4 dientes de ajo, picados finos
3 tallos de hierba de limón (sólo la parte blanca), picados finos
2 cucharaditas de cúrcuma (azafrán de las Indias)
10 nueces de bancul
2 cebollas grandes, picadas
1/4 de cucharadita de sal
500 g de antemuslos deshuesados, en trozos pequeños
1 taza (250 ml) de leche de coco
1 taza (250 ml) de agua
1/2 taza (125 ml) de crema de coco
2 cucharadas de zumo de lima



1 Fría los las gambas en una sartén con poco aceite y a fuego lento durante 3 minutos, removiendo la sartén con regularidad. Las gambas estarán hechas cuando se pongan de color naranja intenso y desprendan un aroma penetrante. Pase las gambas a un mortero y macháquelas hasta que queden molidas muy finamente, o tritúrelas en una batidora (esta carne de gamba molida se llama pasta de gambas). Ponga la pasta en un recipiente aparte y resérvela.

2 Ponga en una batidora la mitad del aceite con las guindillas, el ajo, la hierba de limón, la cúrcuma y las nueces de bancul y tritúrelas a ráfagas cortas hasta que todo quede picado muy fino, rebañando cada vez las paredes del recipiente con una espátula de goma.

3 Eche el aceite restante en una sartén honda o en un *wok* de hierro colado, y sofría la cebolla con la sal a fuego lento, removiendo a intervalos regulares, durante unos 8 minutos, o hasta que esté dorada. Tenga cuidado de no quemar la cebolla, amargaría el plato. Agregue la mezcla de especias y casi toda la pasta de gambas, apartando la necesaria para decorar el plato. Sofría durante unos 5 minutos. Si la mezcla empieza a pegarse en el fondo, incorpore 2 cucharadas de leche de coco. Es importante que la mezcla se cueza uniformemente para que todo coja sabor.

4 Añada el pollo y remuévalo bien; saltéelo durante 5 minutos o hasta que empiece a dorarse. Incorpore la leche de coco y el agua y llévelo de nuevo a ebullición. Reduzca el fuego y deje que cueza suavemente unos 7 minutos o hasta que el pollo esté completamente hecho y la salsa haya espesado. Añada la crema de coco y lleve de nuevo a ebullición, sin dejar de remover. Incorpore el jugo de lima y sírvalo inmediatamente, con un poco de la pasta de gambas que había apartado por encima. Sírvalo con arroz cocido al vapor.







Sopa picante de arroz y mariscos (Laksa Lemak)

Tiempo de preparación: 1 h + el remojo
Tiempo total de cocción: 1 h
Raciones: 4



- 4-5 guindillas rojas grandes, secas
- 500 g de gambas crudas
- 1,5 litros de agua
- 1 cebolla roja, picada gruesa
- 1 trozo de *galangal*, de 5 cm, pelado y picado en trozos grandes
- 4 tallos de hierba de limón (sólo la parte blanca), en rodajas
- 3 guindillas rojas medianas, sin semillas y picadas gruesas
- 10 nueces de bancul
- 2 cucharaditas de pasta de gambas
- 2 cucharaditas de cúrcuma fresca, rallada
- 3 cucharadas de aceite
- 2 tazas (500 ml) de leche de coco
- 8 croquetas de pescado, fritas y cortadas en rodajas
- 500 g de fideos finos de pasta de arroz fresca, separados cuidadosamente con las yemas de los dedos
- 1-2 pepinos de cáscara fina (pepinos libaneses) cortados en tiras delgadas y cortas
- 100 g de brotes de soja, quitadas las puntas duras
- 1/2 taza de hojas de menta o de hierbabuena

1 Deje las guindillas en remojo en agua caliente durante 20 minutos mientras prepara el caldo.

2 Aparte 4 gambas y pele el resto. No tire las cabezas, cáscaras, colas y patas: póngalas en una sartén grande y honda y saltéelas a fuego medio durante 10 minutos, agitando la sartén de vez en cuando hasta que se pongan de color naranja oscuro y desprendan un aroma intenso. Incorpore 1 taza (250 ml) de agua y deje que cueza a fuego fuerte; cuando se haya evaporado la mayor parte, añada otra taza y espere a que hierva antes de añadir el agua restante. Si añade el agua lentamente al principio, el caldo adquirirá un color oscuro y se espesará, disolviéndose en él todo el jugo de la sartén. Llévelo a ebullición y déjelo que cueza sin tapar y a fuego lento durante 30 minutos. Agregue las 4 gambas enteras que había apartado y cuézalas hasta que se pongan de color rosado; sáquelas con una espumadera y póngalas aparte. Pase el caldo por un colador y tire todas las cáscaras. Deberá obtener unas 2 o 3 tazas (500 o 750 ml) de caldo.

3 Mientras el caldo esté cociendo a fuego lento, escurra las guindillas y póngalas en una trituradora con la cebolla, el galangal, la hierba de limón, las guindillas picadas, las nueces de bancul, la pasta de gambas, la cúrcuma y 2 cucharadas de aceite. Tritúrelo todo hasta que quede picado muy fino, rebañando a intervalos regulares las paredes del recipiente con una espátula de goma.

4 Caliente el aceite restante en un *wok* y sofría la pasta a fuego lento durante 8 minutos, removiendo con frecuencia hasta que la mezcla desarrolle todo su aroma. Incorpore el caldo y la leche de coco. Llévelo a ebullición, reduzca el fuego y déjelo cocer a fuego lento durante 5 minutos. Agregue las gambas crudas y las croquetas de pescado en rodajas y deje que cueza la mezcla a fuego lento hasta que las gambas adquieran un ligero color rosado.

5 En otra olla con agua hirviendo, cueza los fideos de arroz durante 30 segundos. No los cueza en exceso o se separarán. Escúrralos bien y distribúyalos en cuatro cuencos soperos.

6 Sirva la sopa caliente sobre los fideos. Adorne cada cuenco con un poco de pepino, brotes de soja y hojas de hierbabuena y ponga encima de todo una gamba cocida. Sírvalo inmediatamente. Coloque el resto de la guarnición en una fuente para que sus invitados se puedan servir a su gusto y disfrutar plenamente la deliciosa *laksa*.









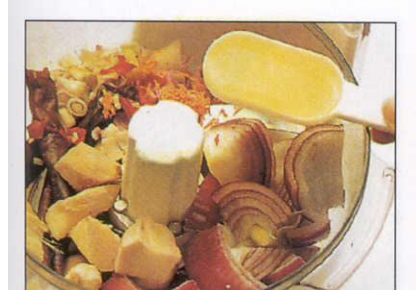
Consejos del chef

Si no puede conseguir los fideos finos de pasta de arroz fresca, use fideos secos de arroz y cuézalos siguiendo las instrucciones del paquete. El sabor de los fideos secos es prácticamente el mismo y, además, se conservan mejor.

El *kauli*, nombre que recibe el *wok* malayo, es de hierro colado y resulta muy pesado. En su lugar, puede usar cualquier *wok* o sartén de fondo grueso.

Las croquetas de pescado y las nueces de bancul se pueden adquirir en las tiendas especializadas en productos asiáticos.

Las nueces de bancul se utilizan para espesar muchas y variadas salsas de *curry* y para darles sabor. Pero tenga siempre muy en cuenta que son tóxicas si se utilizan sin cocer. Si no consigue encontrar nueces de bancul, puede utilizar en su lugar nueces de macadamia.







Curry de ternera con coco

Tiempo de preparación: 1 h + 30 min de reposo
Tiempo total de cocción: 2 h
Raciones: 4

1 pieza de 350 g de babilla
6 guindillas rojas secas
1½ tazas (135 g) de coco rallado seco
1 cebolla mediana, picada gruesa
3 dientes de ajo
2 tallos de hierba de limón (sólo la parte blanca), en rodajas
1 trozo de *galangal* de 3 cm, cortado en rodajas
1 trozo de 2 cm de jengibre fresco, en rebanadas
1 cucharada de cilantro molido
2 cucharaditas de comino molido
1 cucharadita de cúrcuma fresca, rallada o molida
1 cucharadita de pasta de gambas
1 cucharadita de cáscara de lima, rallada
3 cucharadas de aceite
1 taza (250 ml) de leche de coco
1 cucharada de *kecap manis*
1 cucharada de concentrado de tamarindo
¼ de cucharadita de sal
2 cebolletas, en rodajas muy finas, de guarnición



1 Ponga la carne en una cazuela mediana y cúbrala de agua. Llévela a ebullición, tápela y déjela que cueza a fuego lento durante 1½ horas. Ponga las guindillas en un cuenco, cúbralas con agua hirviendo y déjelas en remojo durante 15 minutos. Mientras, reparta el coco rallado en una bandeja y tuéstelo en el horno a 150° C durante 10 minutos o hasta que se dore, sacudiendo la bandeja de vez en cuando. Saque la bandeja del horno inmediatamente para que no se queme el coco y déjela enfriar.

2 Escurra las guindillas y póngalas dentro de una trituradora con la cebolla, el ajo, la hierba de limón, el *galangal*, el jengibre, el cilantro, el comino, la cúrcuma, la pasta de gambas y la cáscara de lima. Añada hasta 2 cucharadas de aceite para facilitar el proceso; tritúrelo hasta que todo quede picado muy fino, rebañando hacia abajo de vez en cuando las paredes de la trituradora con una espátula de goma. Pase todo a un cuenco y déjelo reposar.

3 Saque la carne del caldo y deje que se enfríe durante 20 minutos. Córtela en rectángulos pequeños. Si tiene prisa, póngase unos guantes de goma y corte la carne en caliente. Mézclela con la pasta y déjela marinando durante 10 minutos.

4 Caliente el aceite restante en un *wok* o en una sartén de fondo grueso y saltee la mezcla a fuego fuerte hasta que esté bien dorada. Agregue la leche de coco, el *kecap manis*, el concentrado de tamarindo y la sal; siga cociendo y removiendo durante 8 minutos o hasta que la mezcla esté casi seca. Incorpore al *wok* el coco tostado y remueva a fondo. Adórnelo con cebolleta y sírvalo con arroz cocido al vapor y una ensalada verde.









Pescado al Curry

Tiempo de preparación: 25 min
Tiempo total de cocción: 25 min
Raciones: 4

3-6 guindillas rojas medianas
1 cebolla, picada
4 dientes de ajo
3 tallos de hierba de limón (sólo la parte blanca), en rodajas
1 trozo de 4 cm de jengibre fresco, en rodajas
2 cucharaditas de pasta de gambas
1/4 de taza (60 ml) de aceite
1 cucharada de polvo de *curry* de pescado
1 taza (250 ml) de leche de coco
1 taza (250 ml) de agua
1 cucharada de concentrado de tamarindo
1 cucharada de *kecap manis*
350 g de filetes de pescado blanco, de carne consistente, en daditos
2 tomates maduros, picados
1 cucharada de zumo de limón
1/4 de cucharadita de sal
1/4 de pimienta

1 Ponga las guindillas, la cebolla, el ajo, la hierba de limón, el jengibre y la pasta de gambas en una trituradora y bátalos gruesos. Agregue 2 cucharadas de aceite y continúe batiendo hasta que la mezcla forme una pasta cremosa y sin grumos, rebañando hacia abajo de vez en cuando los bordes del vaso con una espátula.

2 Caliente el aceite restante en un *wok* o en una sartén grande de fondo grueso e incorpore la pasta. Sofría durante 3 o 4 minutos a fuego lento y sin dejar de remover hasta que desprenda mucho aroma. Añada el *curry* en polvo y siga sofriendo a fuego lento y sin dejar de remover durante 2 minutos más. Añada la leche de coco, el agua, el tamarindo y el *kecap manis*. Llévelo a ebullición, removiendo de vez en cuando, y reduzca el fuego, dejando que cueza durante unos 10 minutos.

3 Incorpore el pescado, el tomate y el zumo de limón y sazone con sal y pimienta. Deje que cueza unos 5 minutos o hasta que el pescado esté bien hecho. Sirva enseguida con arroz cocido al vapor y adornado con brotes de soja o hierbas de olor.

Consejos del chef

El polvo de *curry* de pescado es una mezcla de especias que combina bien con los delicados sabores del marisco.





Verduras mixtas en salsa de Curry suave

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total de cocción: 25 min
Raciones: 4

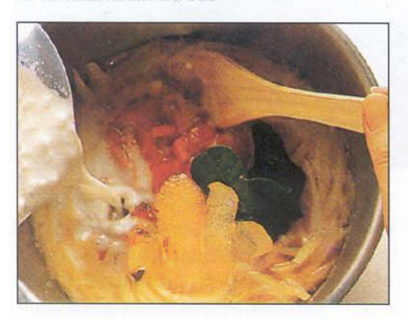


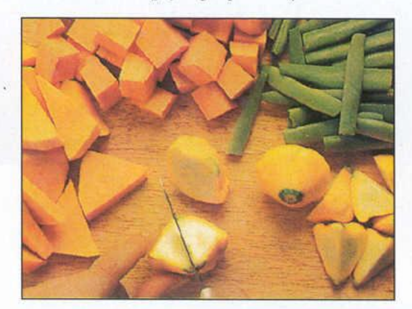
6 cucharaditas de aceite
1 cebolla grande, en rodajas finas
1 cucharadita de ajo majado
1/2 taza de tomate, pelado y picado
1 guindilla roja, picada
3 tiras de corteza de limón
4 hojas de lima *kaffir*, secas o frescas
2 cucharaditas de azúcar morena fina o azúcar de palma
1 cucharadita de sal
1 cucharada de salsa de pescado
1 lata de 400 ml de leche de coco
1 taza de caldo de pollo
2 cucharaditas de zumo de limón
250 g de calabaza, pelada
2 batatas de tamaño mediano
125 g de calabaza amarilla
125 g de judías verdes
125 g de col

➤ Caliente aceite en un cazo grande, eche la cebolla y el ajo y rehóguelos a fuego medio hasta que se ablanden y doren un poco.
1 Añada el tomate, la guindilla, la cáscara de limón, las hojas de lima, el azúcar, la sal, la salsa de pescado, la leche de coco, el caldo y el zumo de limón; cuézalo 5 minutos hasta que se intensifique el aroma.
2 Entre tanto, prepare las verduras. Corte la calabaza en gajos pequeños y las batatas en trozos de 2 cm. Divida en cuatro partes la calabaza amarilla, deshebre y elimine los extremos de las judías, cortándolas en dos si son muy largas. Corte la col en tiras largas de 1 cm de ancho.
3 Cuando la salsa esté lista, añada las batatas y la calabaza y cocínelas durante unos 8 minutos. Agregue las judías, la col, y la calabaza amarilla; deje que cueza todo junto durante 6 minutos. Sírvalo con arroz.

Consejos del chef

La salsa puede prepararse unas pocas horas antes y recalentarse suavemente. Cocine las verduras justo antes de servirlas para que no se queden demasiado blandas.
El azúcar de palma es oscura, granulosa y tiene un sabor fuerte; empléela en las cantidades indicadas o su sabor esconderá los de los demás ingredientes.







Fideos al Curry con carne de cerdo

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total de cocción: 10 min
Raciones: 4

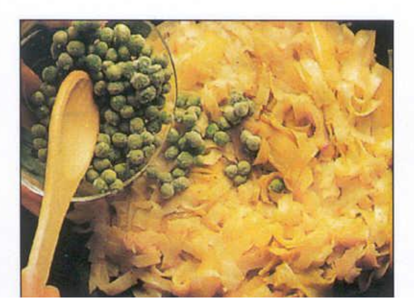
125 g de fideos de arroz
1 cebolla mediana
2 cucharadas de aceite
2 cucharaditas de *curry* en polvo, suave
1/2 cucharadita de sal
1/2 taza de guisantes congelados
1/4 de taza de leche de coco o de caldo
2 cucharaditas de salsa de soja
125 g de asado de cerdo o preasado a la barbacoa, en tiras delgadas

➤ Ponga los fideos en un cuenco, cubra con agua caliente y deje a remojo unos 20 minutos; escurra bien en un colador. Corte la cebolla en ocho cuñas y separe las capas.
1 Caliente aceite en un *wok* y sofría la cebolla a fuego fuerte durante 1 minuto. Ponga el *curry* en polvo y la sal; agregue los fideos y remueva para que se impregnen.
2 Añada los guisantes, la leche de coco y la salsa de soja, removiéndolo bien. Tape el *wok* con una tapadera que ajuste, baje el fuego al mínimo; cueza durante 3 minutos.
3 Saltee la carne hasta que esté hecha; deje que se caliente durante 1 minuto más. Sirva como plato propio o aperitivo.

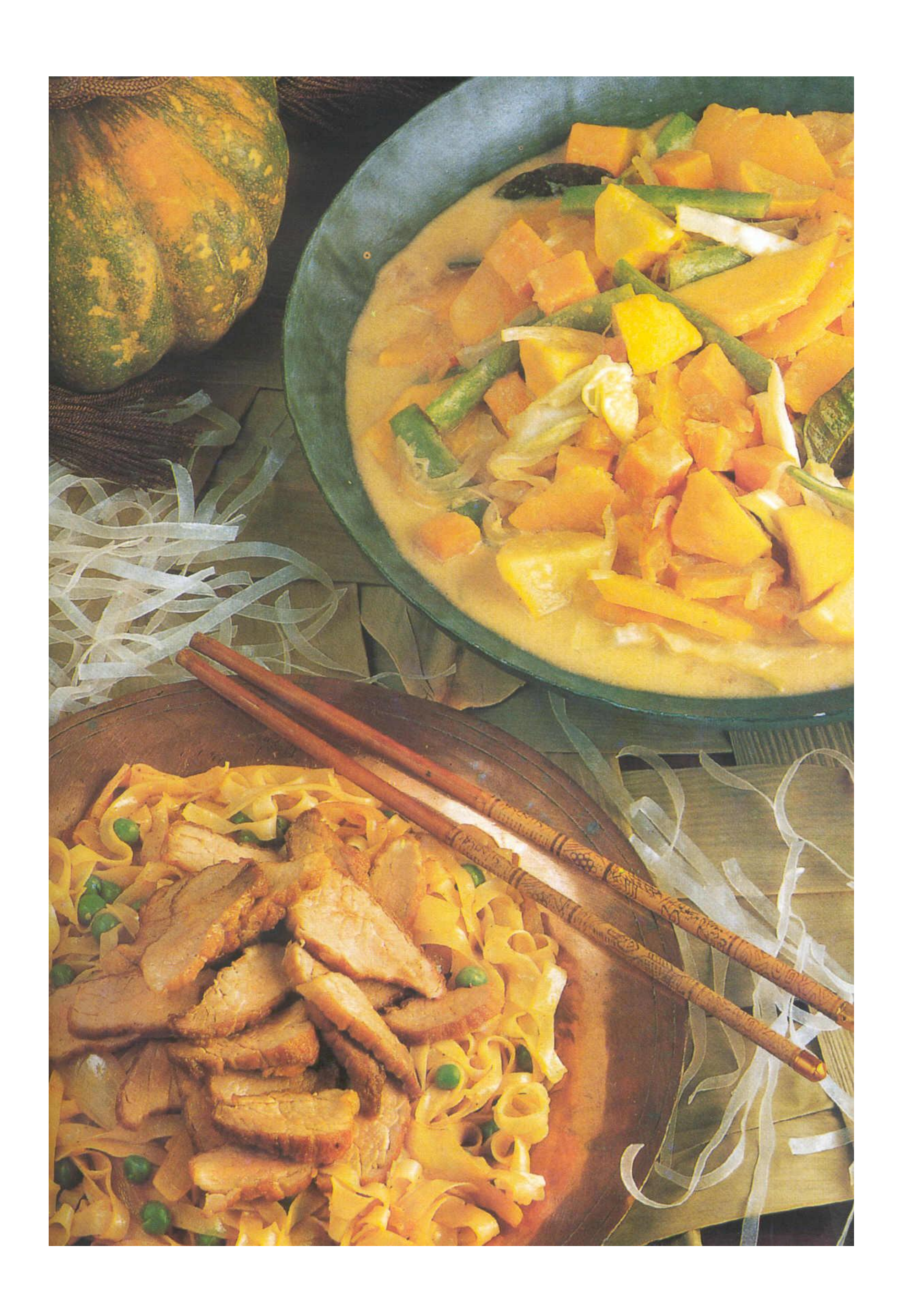
Consejos del chef

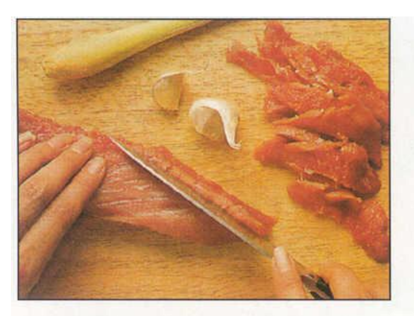
Prepare este plato justo antes de servirlo. Todos los tipos de fideos de arroz secos han de ponerse a remojo antes de cocinarlos; como regla general, el peso de los fideos secos se duplicará después de ponerlos en remojo. Sólo necesitan una cocción breve.

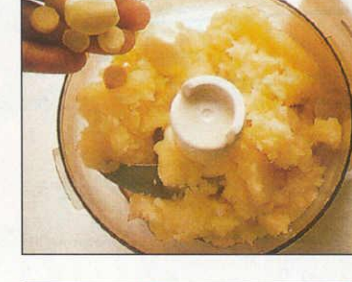




















Pinchitos de carne de cerdo

Tiempo de preparación: 30 min + toda la noche marinando
Tiempo total de cocción: 8 min
Unidades: 8



750 g de filetes de cerdo
1 cebolla grande, picada gruesa
2 dientes de ajo
1 tallo de hierba de limón, sólo la parte gruesa de la base, picado, o 2 tiras de corteza de limón
2 rodajas gruesas de galanga, opcional
1 cucharadita de jengibre picado
1 cucharadita de comino molido
1/2 cucharadita de hinojo rallado
1 cucharada de cilantro rallado
1 cucharadita de cúrcuma
1/2 cucharadita de sal
1 cucharada de azúcar morena fina
1 cucharada de zumo de limón, vinagre de malta o salsa de tamarindo (vea pág. 11)

➤ Ponga la carne de cerdo en el congelador unos 30 minutos para que se ponga firme.

1 Limpie la carne de grasa y de nervios. Córtela a contraveta en tiras regulares muy finas. Bata bien la cebolla en una batidora.

2 Eche los dientes de ajo y la hierba de limón y bátalos hasta que no queden grumos, añadiendo agua si es necesario. Ponga la mezcla en un cuenco grande.

3 Ponga la galanga, el jengibre, el comino, el hinojo, el cilantro, la cúrcuma, la sal, el azúcar y el zumo de limón; remuévalos.

4 Añada la carne y remuévala bien. Guárdelo, tapado, en el frigorífico toda la noche, removiendo de vez en cuando. Escurra, reservando la marinada.

5 Ensarte la carne en pinchos largos de bambú. Cubra los extremos de los pinchos con aluminio para que no ardan. Ponga las brochetas en una bandeja de gratinar fría y ligeramente aceitada; gratínelas a fuego medio-fuerte hasta que la carne esté tierna.

6 Déles la vuelta de vez en cuando, rociándolas con la marinada. Sírvalas con *chutney* de piña fresca (vea Consejos).



Consejos del chef

Prepare los pinchitos justo antes de servir. Variación: si desea un sabor más auténtico, haga los pinchos a la brasa o a la barbacoa.

Para preparar el *chutney* de piña fresca: pele una piña pequeña no muy madura. Elimine la parte dura del centro; corte la carne en trozos de 2 cm y póngalos en un cuenco. Espolvoree con 1/4 de cucharadita de sal, 1/4 de cucharadita de guindilla en polvo, 2 cucharadas de cebolletas en rodajas finas (sólo la parte verde) y 2 cucharadas de cacahuetes salados picados gruesos. Sale 1 taza más o menos. Este es un buen acompañamiento para los platos al *curry* y el arroz. El *chutney* de piña fresca se puede preparar unas pocas horas antes y conservarlo, tapado, en el frigorífico; no ponga en ese caso las cebolletas e incorpórelas justo antes del momento de servir.



Brochetas de ternera al estilo malayo

Tiempo de preparación: 30 min + 2 h de marinado
Tiempo total de cocción: 8 min
Unidades: 8



750 g de cadera de ternera
1 cebolla mediana, rallada
1/2 cucharadita de corteza de limón, rallada fina
1 cucharadita de cúrcuma
1 cucharadita de comino molido
1 cucharadita de hinojo rallado
1 1/2 cucharaditas de sal
1 cucharada de azúcar morena fina, o de azúcar de palma
1 cucharada de *kecap manis* o de salsa de soja
1/2 taza de leche de coco

➤ Limpie la carne de grasa y de nervios. Corte la carne a contraveta en tiras largas y delgadas.

1 Mezcle la carne con el resto de los ingredientes en un cuenco mediano.

2 Ensártela en pinchos de bambú y póngalos en una fuente con el resto de la marinada. Tape las brochetas y métalas en el frigorífico durante 2 horas, o mejor toda la noche; déles la vuelta de vez en cuando.

3 Disponga las brochetas en una fuente de gratinar, fría y ligeramente aceitada; gratínelas a fuego fuerte hasta que estén bien hechas; déles la vuelta de vez en cuando y úntelas con la marinada. Sírvalas con arroz, rodajas de pepino y gajos de cebolla.

Consejos del chef

Deje la carne marinando en el frigorífico 1 día entero si prefiere darle más sabor.









Calamar al estilo de Malasia

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total de cocción: 15 min
Raciones: 4 (vea Consejos)



2 cebollas rojas medianas, picadas gruesas
4 dientes de ajo
500 g de cuerpos de calamar o de sepia
4 cucharadas de aceite
1/2 cucharadita de pasta de gambas
la corteza de medio limón, en tiras, o 1 ramita de hierba de limón
2 cucharaditas de *sambal oelek*
2 cucharaditas de tomate concentrado
1 cucharada de azúcar morena fina, o de azúcar de palma
2 cucharaditas de zumo de limón, vinagre de malta o salsa de tamarindo (vea pág. 11)
1/4 de taza de crema de coco

➤ Bata la cebolla y el ajo en una batidora hasta que la mezcla esté cremosa.

1 Abra los calamares en dos a lo largo con un cuchillo afilado, haga cortes paralelos poco profundos en la cara de dentro de ambas mitades; corte en la dirección opuesta, dibujando unos rombos de aproximadamente 4 x 3 cm.

2 Caliente el aceite en un *wok* y añada la pasta de gambas; fría la mezcla durante 30 segundos. Añada la mezcla de cebolla y rehogue durante 5 minutos a fuego mediano, removiendo hasta que la mezcla se haya reducido y el aceite se haya desligado. Agregue la corteza de limón, el *sambal oelek*, el tomate concentrado, el azúcar, el zumo y la crema de coco. Cuézalo, removiendo de vez en cuando, unos 5 minutos.

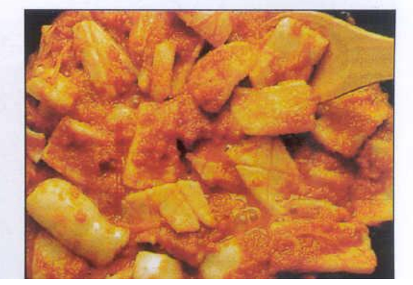
3 Añada los calamares y remueva bien. Cubra el *wok* y cuézalos a fuego lento durante 3 minutos, hasta que estén tiernos. Sirva con arroz al vapor o cocido.

Consejos del chef

Prepárelo 1 día antes y guárdelo tapado en el frigorífico. Caliéntelo a fuego lento.
Como es un plato muy condimentado, acompáñelo con otros más suaves.











Filipinas

Fritura de gambas

Tiempo de preparación: 25 min
Tiempo total de cocción: 15 min
Raciones: 4-6



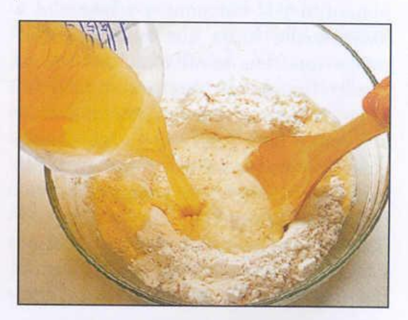
300 g de gambas crudas, peladas y limpias
1 huevo
3/4 de taza (185 ml) de agua
1 cucharada de salsa de pescado
1 taza (125 g) de harina común
1/4 de cucharadita de *bagoong* (pasta de gambas)
3 cebolletas, en rodajas
1 guindilla roja pequeña, picada fina
50 g de fideos *vermicelli* de arroz secos, sumergidos 5 minutos en agua hirviendo, escurridos y cortados en trozos cortos
aceite abundante para freír
salsa de chile dulce

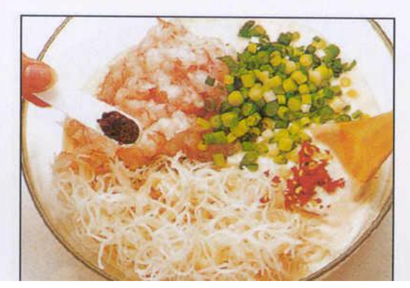
1 Bata la mitad de las gambas en la trituradora hasta formar una pasta. Pique en trozos el resto de las gambas y mézclelas en un cuenco con las gambas trituradas.
2 En una jarra estrecha, bata el huevo con agua y la salsa de pescado. Eche la harina en un cuenco, haga un hoyo en el centro e incorpore poco a poco el huevo sin dejar de remover hasta formar una pasta.
3 Añada luego la mezcla de gambas, el *bagoong*, la cebolleta, las guindillas rojas y los fideos de arroz y mézclelo todo bien.
4 Caliente el aceite en una sartén grande o en un *wok*, eche varias cucharadas de la mezcla, sin que se junten unas con otras, y vaya friéndolas en tandas durante 3 minutos o hasta que estén crujientes y doradas. Escúrralas sobre servilletas de papel. Repita este paso hasta terminar la mezcla. Sírvalos fritos con la salsa de chile dulce o con otra de su gusto

Consejos del chef

Variación: use pescado en vez de gambas y elabórelo de la misma forma.





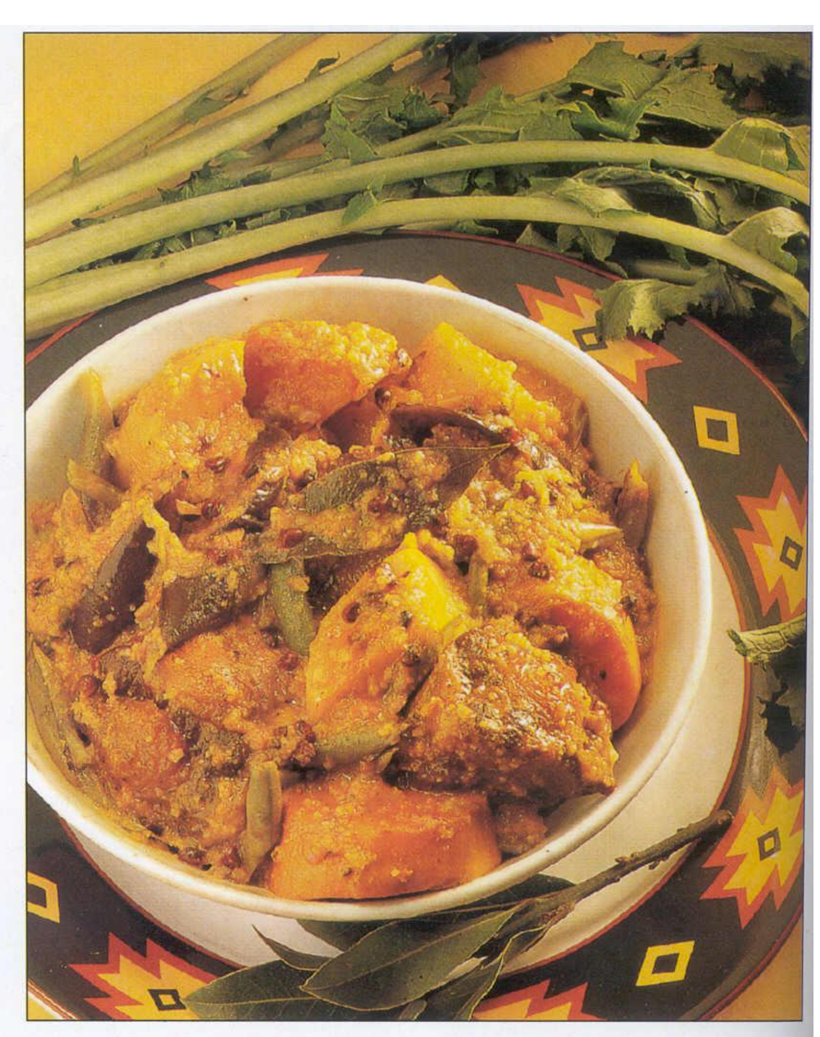




Estofado de rabo de buey con hortalizas

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total de cocción: 2 h y 15 min
Raciones: 6





1,5 kg de rabo de buey, cortado en trozos de 4 cm
1/4 de taza (45 g) de manteca
2 cucharadas de semillas de achiote (o bija) o 1 cucharada de pimentón y 1/2 cucharadita de cúrcuma
2 cebollas, en rodajas finas
4 dientes de ajo, majados
6 tazas (1,5 litros) de agua
1 hoja de laurel
1 cucharada de salsa de soja
2 cucharadas de salsa de pescado
2 nabos, pelados y picados
2 tazas (250 g) de judías verdes, en trozos
2 berenjenitas, en rodajas
2 batatas grandes, troceadas
1/2 taza (110 g) de arroz
1/2 taza (80 g) de cacahuetes sin sal

1 Hierva la carne en una olla grande con agua salada durante 5 minutos, sáquela y escúrrala. Tire el agua.
2 Derrita la manteca en una sartén grande, añada las semillas de achiote, o el pimentón y la cúrcuma, y rehóguelas a fuego medio hasta que la manteca se ponga roja. Las semillas de achiote se pueden tirar en este momento o bien dejarlas, pero no se pueden comer. Añada a la sartén la cebolla y el ajo bien picados y rehóguelos durante 5 minutos. Sáquelo todo de la sartén y escúrralo sobre servilletas de papel.
3 Planche la carne en una sartén antiadherente sin aceite durante 5 minutos. Pásela a una sartén grande y añada la cebolla, el ajo, el agua, la hoja de laurel y las salsas de soja y de pescado. Llévelo a ebullición, reduzca el fuego y déjelo cociendo a fuego lento y tapado durante 1 1/2 horas. Añada las hortalizas y deje que siga cociendo otros 20 minutos o hasta que estén cocidas.
4 Extienda el arroz y los cacahuetes en una bandeja de horno y hornéelos a 180° C durante 15 minutos o hasta que estén bien dorados. Sáquelos del horno, déjelos enfriar bastante y píquelos en una trituradora hasta que la mezcla tenga el aspecto de migas de pan pequeñas. Pase la mezcla por un colador para eliminar los trozos más grandes y luego incorpórela al caldo del estofado hasta que se espese.









Arroz con pollo y mariscos

Tiempo de preparación: 40 min
Tiempo total de cocción: 40 min
Raciones: 4-6

- 500 g de gambas medianas o de langostinos
- 500 g de mejillones
- 200 g de tubos de calamar
- 3 cucharadas de aceite
- 2 chorizos picantes, en rodajas gruesas
- 500 g de pollo en trozos
- 300 g de filetes de cerdo, anchos y no muy finos
- 4 dientes de ajo, majados
- 2 cebollas rojas, picadas
- 1/4 de cucharadita de cúrcuma
- 1/4 de cucharadita de hebras de azafrán, remojadas en agua caliente
- 4 tomates grandes, pelados, sin semillas y picados
- 2 tazas (440 g) de arroz de grano corto
- 5 tazas (1,25 litros) de buen caldo de pollo, hirviendo
- 125 g de judías verdes, en trozos de 4 cm
- 1 pimiento rojo, en tiritas delgadas
- 1 taza (155 g) de guisantes frescos

1 Pele las gambas y desvénelas dejando las colas intactas. Raspe bien los mejillones y quíteles las barbas. Corte los calamares en aros de 1/2 cm de ancho. Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén grande de fondo grueso y añada el chorizo; fríalo a fuego medio durante 5 minutos o hasta que esté dorado. Póngalo a escurrir sobre servilletas de papel. Ponga los trozos de pollo y fríalos durante 5 minutos o hasta que estén dorados; déles una sola vuelta; escúrralos sobre servilletas de papel.

2 Eche en la sartén los filetitos y fríalos durante 3 minutos o hasta que se doren; dé sólo una vuelta; escúrralos sobre servilletas de papel. Caliente el aceite restante en la sartén; eche el ajo, la cebolla, el azafrán y la cúrcuma y fría todo a fuego medio durante 3 minutos o hasta que la cebolla se ablande. Ponga el tomate y sofríalo durante 3 minutos hasta que esté blando.

3 Añada el arroz y rehóguelo durante 5 minutos, removiéndolo hasta que esté translúcido. Incorpore el caldo, llévelo a ebullición, tápelo y déjelo cocer a fuego lento durante 10 minutos. Añada el pollo, tápelo y cuézalo durante 20 minutos. Incorpore el cerdo, las gambas, los mejillones, los calamares, el chorizo y las verduras; tape la sartén y deje que cueza unos 10 minutos o hasta que el arroz haya absorbido todo el líquido.







Pollo en adobo

Tiempo de preparación: 20 min + 2 h de marinado
Tiempo total de cocción: 1 h
Raciones: 6

1 pollo de 1,5 kg, en trozos
6 dientes de ajo, majados
1 taza (250 ml) de vinagre de manzana
1½ tazas (375 ml) de caldo de pollo
1 hoja de laurel
1 cucharadita de semillas de cilantro
1 cucharadita de pimienta negra en grano
1 cucharadita de semillas de achiote, o ¼ de cucharadita de pimentón y ⅛ de cucharadita de cúrcuma
3 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de aceite

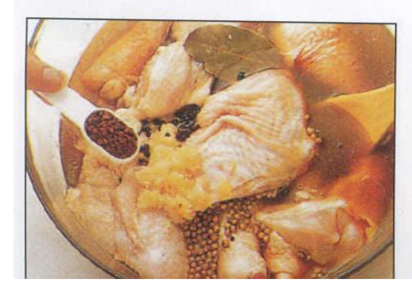
1 Mezcle todos los ingredientes, salvo el aceite, en un cuenco grande. Tápelo y métalo en el refrigerador durante 2 horas como mínimo.

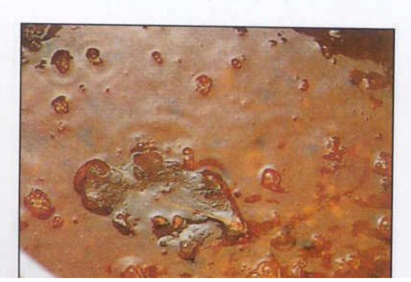
2 Ponga la mezcla en una sartén grande de fondo grueso, llévela a ebullición a fuego fuerte, reduzca luego el fuego y deje que siga cociendo, tapado, durante 30 minutos. Quite la tapadera de la sartén y deje que continúe cociendo otros 10 minutos o hasta que el pollo esté tierno. Saque el pollo de la sartén y resérvelo. Vuelva a llevar a ebullición la salsa que quedó en la sartén y cuézala a fuego fuerte durante 10 minutos o hasta que quede reducida a la mitad.

3 Caliente el aceite en un *wok* o en una sartén grande antiadherente y rehogue el pollo en tandas, a fuego medio, durante 5 minutos o hasta que esté bien dorado y crujiente. Al servir, vierta la mezcla de salsas reducida por encima de los trozos de pollo y acompáñelos con arroz.

Consejos del chef

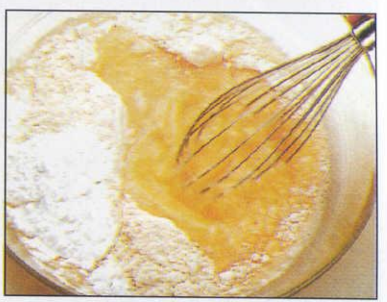
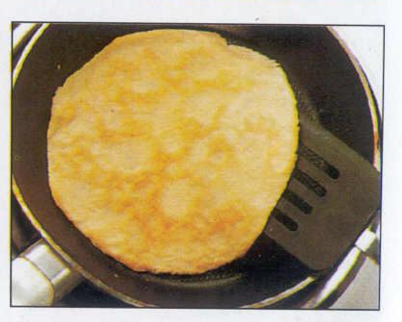
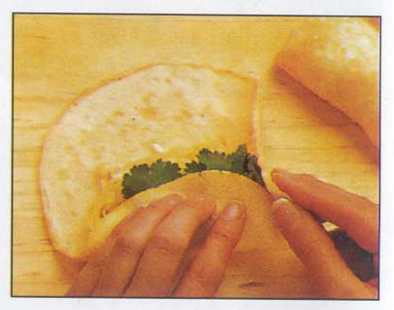
Las semillas de achiote (también llamado bija) se pueden adquirir en las tiendas especializadas en productos asiáticos. Se utilizan para colorear el aceite donde se va a freír algún alimento.









Crepes de gambas

Tiempo de preparación: 40 min + 20 min de reposo
Tiempo total de cocción: 20 min
Raciones: 4-6

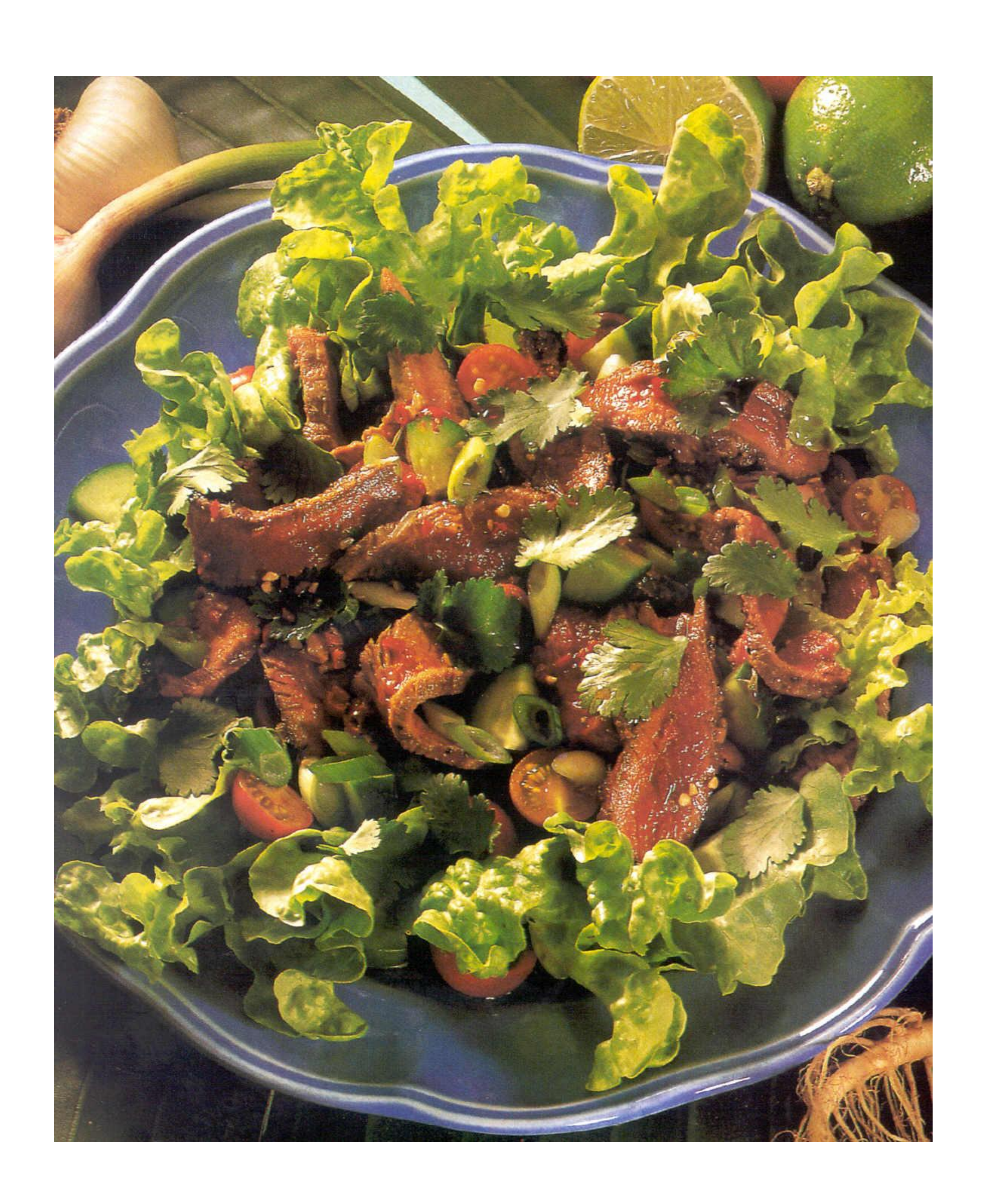
 

5 huevos
$1^1/_2$ tazas (375 ml) de agua
2 cucharadas de aceite
$^1/_2$ taza (60 g) de harina de maíz
$^1/_2$ taza (60 g) de harina común

Relleno
1 cucharada de aceite
500 g de gambas crudas, peladas y limpias
300 g de brotes de bambú en conserva, cortados en palitos finos
1 taza (90 g) de brotes de soja
$^1/_2$ taza (80 g) de cacahuetes, tostados y picados gruesos
$^1/_2$ lechuga, en juliana
1 taza (30 g) de hojas frescas de cilantro

1 Bata bien los huevos, el agua y el aceite en un cuenco. Incorpore las dos harinas y bátalas hasta que se forme una pasta uniforme y sin grumos. Tápela y déjela reposar durante 20 minutos.
2 Unte con aceite una sartén antiadherente pequeña, o una crepetera, y caliéntela a fuego lento. Ponga 2 cucharadas de la masa, moviendo la sartén para que quede cubierto todo el fondo; si ha puesto demasiada masa, viértala de nuevo al cuenco. Deje que la crepe se cuaje durante 2 minutos, hasta que se dore ligeramente. Déle la vuelta y dore la otra cara otros 2 minutos; cuaje el resto de las crepes. Vaya poniéndolas en una cazuela tapada para que no se enfríen
3 Para preparar el relleno: caliente el aceite en una sartén antiadherente, eche las gambas (cortadas por la mitad a lo largo si son demasiado grandes) y saltéelas durante 5 minutos a fuego medio o hasta que se pongan de un color rosa intenso. Tenga los demás ingredientes del relleno listos para su uso; póngalos en platos llanos o en una bandeja.
4 Ponga en cada crepe un poco de lechuga picada, unas hojas de cilantro, las gambas, los tallos de bambú, los brotes de soja y los cacahuetes; doble los bordes hacia arriba y enrolle para envolver la mezcla.

Consejos del chef
Variación: envuelva el relleno cocido en hojas de lechuga tiernas en vez de en los crepes.





Tailandia

Ensalada de carne

Tiempo de preparación: 35 min
Tiempo total de cocción: 10 min
Raciones: 4



3 dientes de ajo, picados finos
4 raíces de cilantro, picadas finas
1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida
3 cucharadas de aceite
400 g de cadera o de lomo alto de ternera
1 lechuga pequeña, tierna
200 g de tomatitos *cherry*
1 pepino mediano de piel delgada
4 cebolletas
1/2 taza (15 g) de hojas frescas de cilantro

Aderezo

2 cucharadas de salsa de pescado
2 cucharadas de zumo de lima
1 cucharada de salsa de soja
2 cucharaditas de guindillas rojas, picadas
2 cucharaditas de azúcar morena fina

1 Mezcle el ajo picado y las raíces de cilantro, la pimienta negra y 2 cucharadas de aceite. Maje en el mortero hasta obtener una mezcla muy fina, o bien píquelo en la trituradora. Extienda la mezcla uniformemente sobre la carne.

2 Caliente el aceite restante en una sartén de fondo grueso o en un *wok* a fuego fuerte. Añada el filete y fríalo unos 4 minutos por cada cara, dándole dos vueltas. Retire el filete de la sartén y deje que se enfríe.

3 Entretanto, lave la lechuga y deshójela, corte los tomatitos por la mitad, corte el pepino en trozos y pique las cebolletas.

4 **Para preparar el aderezo:** mezcle la salsa de pescado, el zumo de lima, la salsa de soja, las guindillas rojas picadas y el azúcar morena en un cuenco pequeño, removiendo hasta que el azúcar se haya disuelto.

5 Corte el filete en tiritas delgadas. Ponga la lechuga en una fuente de servir y encima los tomatitos, junto con el pepino, la cebollita y las tiritas de carne. Rocíe todo con el aderezo y trocee por encima las hojas frescas de cilantro. Sírvalo inmediatamente.

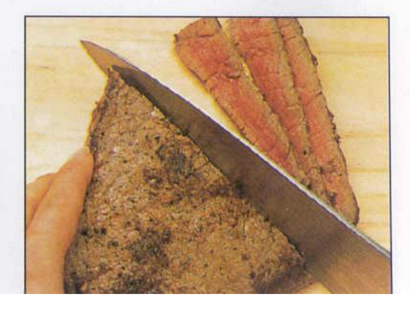
Consejos del chef

Tenga cuidado de no freír demasiado la carne: sólo debe estar rosada, jugosa y tierna.

Las hierbas y especias molidas se utilizan mucho para condimentar los platos de la cocina asiática.

Cuando se requieran cantidades muy pequeñas, se pueden moler en el mortero o con un molinillo para especias. Si se requieren mayores cantidades, utilice una trituradora o procesador de alimentos. Para facilitar el lavado del vaso, después de moler las especias, triture en él unos migajones de pan.







Tod Man Pla (Tortas de pescado tailandesas)

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total de cocción: 10 min
Raciones: 4-6

450 g de filetes de pescado blanco, de carne consistente y sin espinas
3 cucharadas de harina de arroz, o de harina de maíz
1 cucharada de salsa de pescado
1 huevo, batido
½ taza (15 g) de hojas frescas de cilantro
3 cucharaditas de pasta de *curry* roja
1-2 cucharaditas de guindillas rojas picadas, opcional
100 g de judías verdes, en juliana
2 cebolletas, picadas finas
½ taza (125 ml) de aceite de oliva, para freír
salsa base para mojar, o salsa de chile dulce embotellada

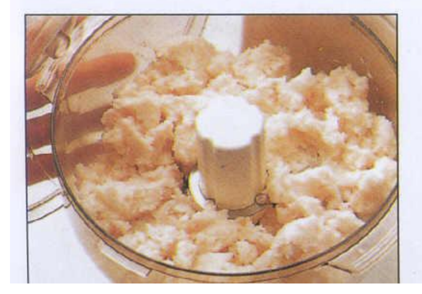
1 Bata el pescado en una trituradora durante 20 segundos o hasta que se haga una pasta. Agregue la harina de arroz, la salsa de pescado, el huevo batido, las hojas de cilantro, la pasta de *curry* y las guindillas (si lo quiere picante). Vuelva a batir todo para que se mezcle bien. Pase la mezcla a una fuente grande, añada las judías verdes y la cebolleta; remueva bien.

2 Mójese las manos y haga tortas planas con 2 cucharadas de mezcla para cada una.

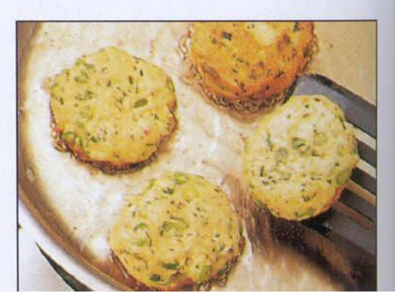
3 Caliente el aceite en una sartén de fondo grueso a fuego medio. Fría las tortas en tandas de 4 hasta que se doren bien por ambas caras. Póngalas a escurrir sobre servilletas de papel y sírvalas enseguida, acompañadas con alguna salsa para mojar.

Consejos del chef

Las pastas de *curry* hechas con ingredientes frescos proporcionarán a este plato el mejor sabor.









Pescado al vapor en cestas de hojas de plátano

Tiempo de preparación: 45 min
Tiempo total de cocción: 7-10 min
Unidades: 10 cestas





2 hojas grandes de plátano
350 g de filetes de pescado blanco de carne firme
1-2 cucharadas de pasta de *curry* rojo hecha en casa (ver página 56), o embotellada
1 taza de crema de coco
2 tazas de repollo en juliana
2 cucharadas de salsa de pescado
2 cucharadas de zumo de lima
1-2 cucharadas de salsa de chile hecha en casa (ver páginas 54-55), o embotellada
1 chile rojo fresco picado, opcional

1 Corte las hojas de plátano en cuadrados de 10 x 10 cm y haga un corte de 3 cm hacia el centro en cada esquina. Doble hacia adentro las esquinas; grápelas o sujételas con un cordel alrededor formando una cesta. Recorte las esquinas si fuera necesario.
2 Corte el pescado en tiras finas y póngalo en un cuenco con la pasta de *curry* y la crema de coco; remueva con cuidado. Ponga unas cucharadas de esta mezcla en el centro de cada cesta de hoja de plátano.
3 Forre un cesto grande de bambú para cocción al vapor con hojas de plátano o de repollo; disponga dentro las cestas rellenas. Reparta sobre el pescado el repollo en juliana y un poco de salsa de pescado. Ponga el cesto de bambú sobre un *wok* con agua cociendo a fuego lento, tape el cesto y cueza las cestas al vapor unos 7 minutos. Rocíelas con zumo de lima y salsa de chile y sírvalas inmediatamente con chile picado por encima.

Consejos del chef
Si lo prefiere, puede hacer las cestas con papel de aluminio en vez de con hojas de plátano.







Empanadillas de pollo al Curry

Tiempo de preparación: 1 h y 30 min
Tiempo total de cocción: 35-45 min
Para unas 36 empanadillas

2 cucharadas de aceite
400 g de de carne picada de pollo
2 dientes de ajo, majados
1 cebolla, picada fina
3 raíces de cilantro, picadas finas
2 cucharaditas de cúrcuma molida
1 1/2 cucharaditas de comino molido
3 cucharaditas de cilantro molido
1 patata pequeña, pelada y cortada en daditos muy pequeños
1 cucharada de hojas y tallos de cilantro fresco picados
3 cucharaditas de azúcar morena
1/2 cucharadita de pimienta negra molida
2 chiles rojos pequeños, picados finos
1/4 de taza de salsa de pescado
1 cucharada de zumo de lima
aceite abundante para freír
salsa de chile casera (ver páginas 54-55), o embotellada, o salsa *satay* (ver página 12), para servir

Masa

1 1/2 tazas de harina corriente
1/2 taza de harina de arroz
1/2 cucharadita de sal
60 g de mantequilla
1/2 taza de leche de coco

1 Caliente el aceite en un *wok* o una sartén medianos y saltee el pollo a fuego fuerte unos 3 minutos, o hasta que empiece a dorarse. Agregue el ajo, la cebolla, las raíces de cilantro, la cúrcuma, el comino, el cilantro y la patata; saltee a fuego medio unos 5 minutos, o hasta que el pollo y la patata estén tiernos.

2 Añada el cilantro picado, el azúcar, la pimienta, los chiles, la salsa de pescado y la lima; remueva para que se mezcle bien y se evapore casi todo el líquido. Déjelo enfriar.

3 **Para hacer la masa:** tamice las harinas y la sal en un cuenco mediano; agregue la mantequilla y frótela con la harina hasta conseguir una mezcla fina y migosa. Haga un hueco en el centro, vierta la leche de coco y mézclela con un cuchillo hasta obtener una masa. Trabájela con las manos hasta que no tenga grumos; cúbrala con plástico transparente y refrigérela unos 30 minutos.

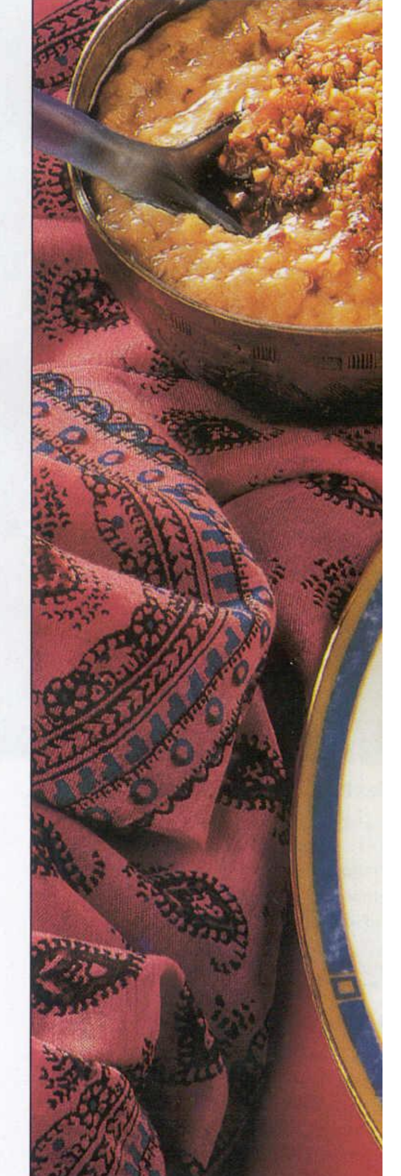
4 Divida la masa en dos porciones. Estire una con el rodillo sobre una superficie ligeramente enharinada hasta que tenga unos 3 mm de grosor; córtela en círculos con un cortador de 8 cm.

5 Ponga 2 cucharaditas del relleno en el centro de cada círculo, moje ligeramente con agua los bordes de la masa y dóblelos sobre el relleno; apriételos para que queden pegados. Repita la operación con la otra mitad de la masa, juntando los recortes y amasándolos de nuevo hasta terminar el relleno.

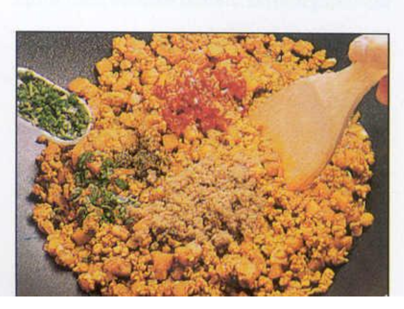
6 Caliente el aceite en un *wok* o en una sartén grandes. No ponga demasiado aceite en el *wok*, debe estar sólo medio lleno. Fría en tandas las empanadillas hasta que se hinchen y estén doradas; sáquelas del wok con la espumadera y escúrralas sobre papel absorbente. Sírvalas calientes con salsa de chile o *satay*.

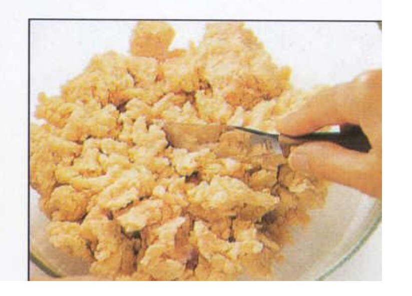
Consejos del chef

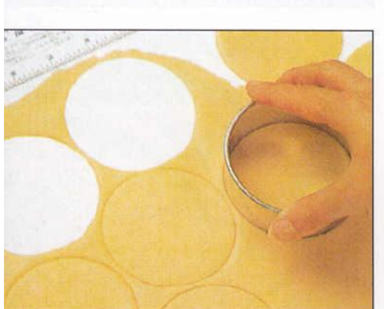
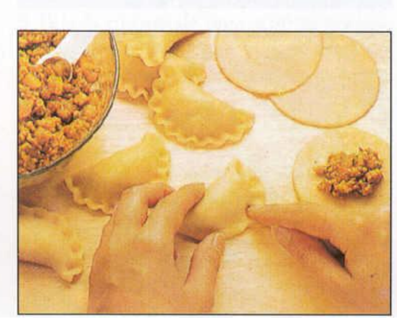
Puede freír las empanadillas con unas horas de antelación; consérvelas en la nevera y recaliéntelas en el horno justo antes de servirlas. Si no dispone de tiempo para hacer la masa, utilice unas ocho hojas de hojaldre comercial.










Alas de pollo rellenas

Tiempo de preparación: 40 min
Tiempo total de cocción: 20 min
Raciones: 6 como entrada

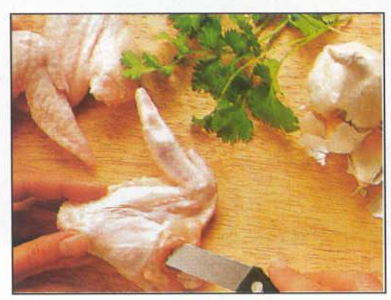
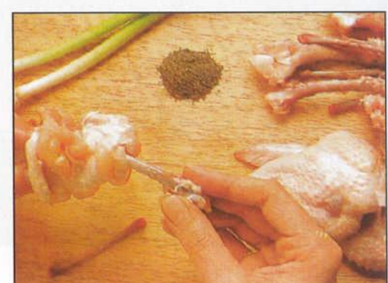
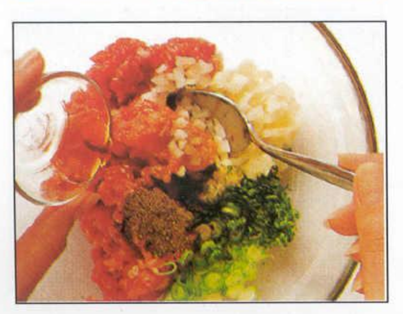



6 alas de pollo grandes

Relleno
3 cucharadas de castañas de agua picadas
1/2 cucharadita de ajo, picado fino
1 cucharada de hojas de cilantro, picadas finas
6 cucharaditas de salsa de pescado
1/2 cucharadita de pimienta negra molida
1 cebolleta, picada fina
250 g de carne de cerdo picada
unas tiras de col cruda, para decorar

➤ Lave las alas en agua fría y séquelas con papel absorbente.
1 Emplee para deshuesarlas un cuchillo pequeño afilado. Empezando por el final del muslito, deslice el cuchillo pegado al hueso, a todo lo largo, hasta alcanzar la articulación, teniendo cuidado de no atravesar la piel; separe el hueso de la carne. Continúe con la punta del cuchillo en la siguiente articulación, teniendo cuidado de no perforar el codo.
2 Una vez separada la carne de ambos huesos, se puede tirar de éstos y cortar por la articulación para extraerlos. Vuelva a dar forma a las alas.
3 **Para preparar el relleno:** mezcle las castañas de agua, el ajo, las hojas de cilantro, la salsa de pescado, la pimienta, la cebolleta y el cerdo, revolviéndolo todo bien. Meta con una cucharilla la misma cantidad de relleno en las alas, con cuidado de no rellenarlas demasiado o estallarán durante la cocción.
4 Ponga las alas en un cestillo de cocer al vapor ligeramente aceitado, tápelo y cueza al vapor sobre agua hirviendo a borbotones durante 10 minutos. Pase las alas a una bandeja de gratinar fría y ligeramente aceitada; áselas a fuego moderado durante 5 minutos por cada lado o hasta que estén doradas y hechas por dentro. Sírvalas sobre un lecho de col en juliana.

Consejos del chef
Cocínelas 1 día antes y guárdelas tapadas en el frigorífico. Sirva este plato frío.












Langostinos picantes

Tiempo de preparación: 25 min + 10 min de marinado
Tiempo total de cocción: 10 min
Raciones: 4



500 g de langostinos crudos
2 cucharadas de pasta de *curry* roja
2 cucharadas de aceite
2 limas
2 cucharadas de jengibre en salmuera, cortado en tiras

1 Pele los langostinos dejando las colas sin pelar. Desvénelas con cuidado de no arrancar las colas. Se puede ayudar con un palillito o unas pinzas para este fin.
2 Mezcle los langostinos, la pasta de *curry* y 1 cucharada de aceite, remuévalo bien y deje marinando durante 10 minutos.
3 Pele la cáscara de lima en tiras anchas, quíteles cuidadosamente la parte blanca y luego córtelas en juliana. Exprima las limas.
4 Caliente el aceite restante en una parrilla de hierro colado o en una sartén de fondo grueso, o en la plancha de la barbacoa, a fuego fuerte. Fría los langostinos en tandas hasta que queden dorados y póngalos en una fuente de servir. Salpíquelos con el zumo de lima y salpiméntelos bien. Esparza el jengibre y la juliana de lima por encima. Sírvalo con arroz.

Consejos del chef

Las pastas de *curry* elaboradas con ingredientes frescos y preparadas al momento proporcionan unos resultados excelentes, incluso superiores en aroma y sabor al de las pastas elaboradas. Puede conservar las pastas de *curry* que le sobren hasta 3 semanas si las guarda en la nevera en un recipiente herméticamente cerrado y sin aire. Si no dispone de tiempo, compre la pasta ya preparada.

Tom Yum Goong (Sopa agria y picante de langostinos)

Tiempo de preparación: 25 min
Tiempo total de cocción: 50 min
Raciones: 4-6

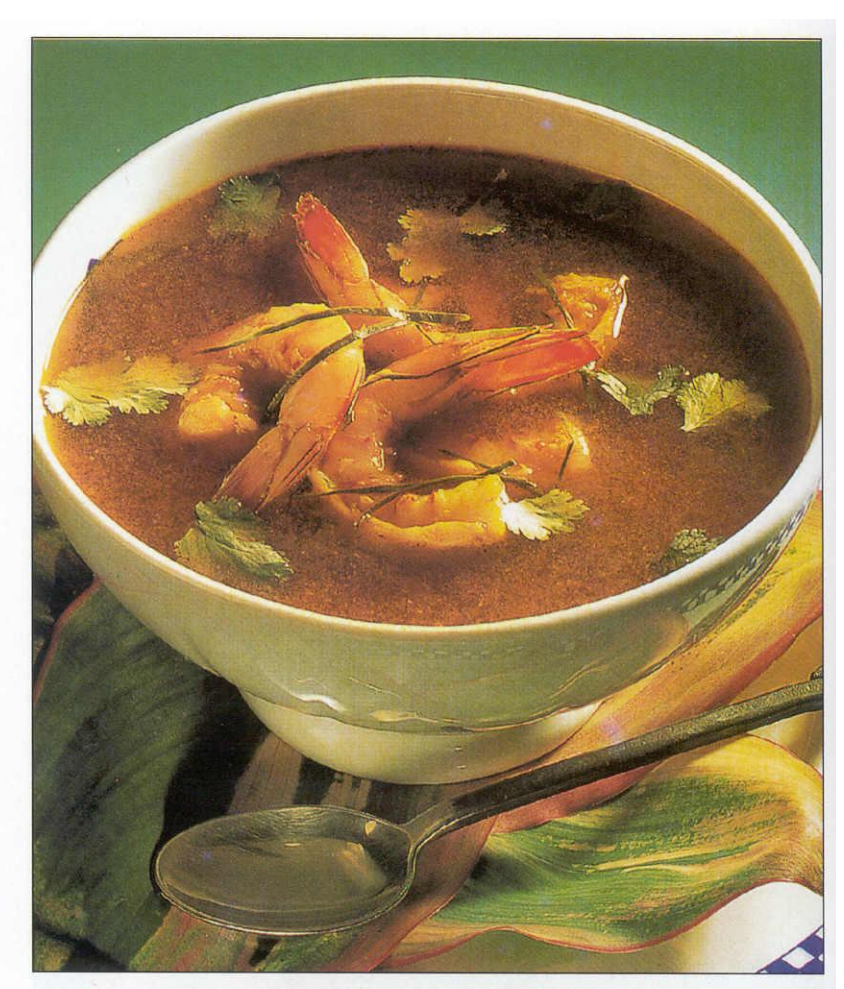


500 g de langostinos medianos
1 cucharada de aceite
2 litros de agua
2 cucharadas de pasta de *curry* roja
2 cucharadas de concentrado de tamarindo
2 cucharaditas de cúrcuma
1 cucharadita de guindillas rojas picadas, opcional
4 hojas de lima *kaffir*, en juliana
2 cucharadas de salsa de pescado
2 cucharadas de zumo de lima
2 cucharaditas de azúcar morena fina
1/4 de taza (7 g) de hojas frescas de cilantro

1 Quite a los langostinos las cabezas y las cáscaras, sin pelar la cola, y resérvelas; con un cuchillo, ábralos a lo largo y desvénelos. Reserve los langostinos.
2 Caliente el aceite en una sartén grande o en un *wok*; rehogue las cáscaras y las cabezas unos 10 minutos a fuego medio-fuerte, sin dejar de remover, hasta que se pongan de color naranja intenso. Sáquelas y vuelva a calentar el *wok* a fuego muy fuerte.
3 Incorpore poco a poco 1 taza (250 ml) de agua y la pasta de *curry* y déjelo cocer 5 minutos hasta que se reduzca mucho. Añada el agua restante y cuézalo otros 20 minutos a fuego lento. Cuele el caldo, tire las cabezas y las cáscaras y páselo al *wok*.
4 Añada el concentrado de tamarindo, la cúrcuma, las guindillas y las hojas de lima; lleve a ebullición y deje que cueza durante 2 minutos. Incorpore los langostinos pelados y cueza otros 5 minutos hasta que se pongan bien rosados. Incorpore la salsa de pescado, el zumo de lima y el azúcar. Esparza unas hojas de cilantro justo antes de servir.

Consejos del chef

El concentrado de tamarindo se vende en frascos en distintas concentraciones, que dan un toque ácido a las sopas. Las hojas frescas de cilantro, muy usuales como guarnición, le darán a esta sopa el sabor típico de la cocina tailandesa.

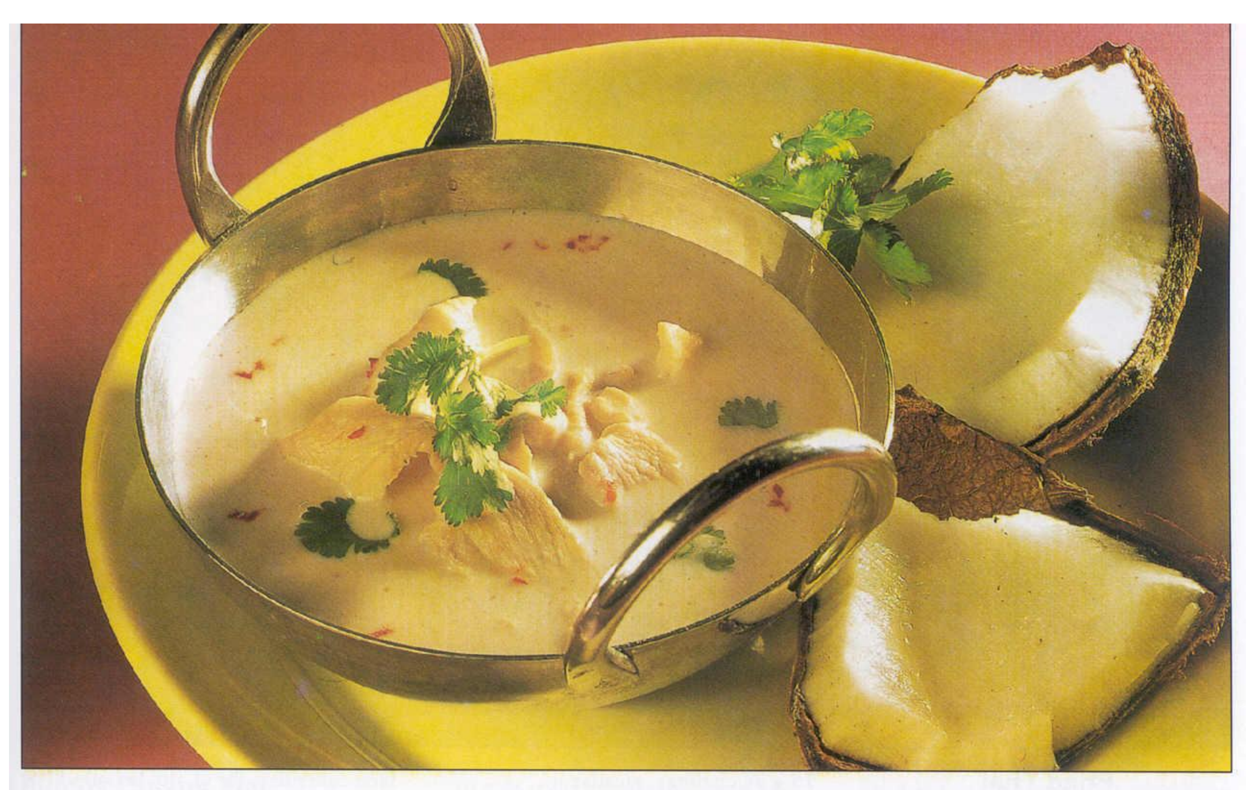












Tom Kha Gai (Sopa de pollo y coco)

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total de cocción: 20 min
Raciones: 4



1 pieza de 5 cm de galanga fresca
2 tazas (500 ml) de leche de coco
1 taza (250 ml) de caldo de pollo
3 filetes de pechuga de pollo, cortados en tiras finas
1-2 cucharaditas de guindillas rojas, picadas finas
2 cucharadas de salsa de pescado
1 cucharadita de azúcar morena fina
1/4 de taza (7 g) de hojas frescas de cilantro

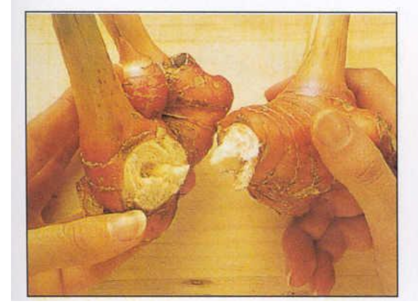
1 Pele la galanga y córtela en rebanadas delgadas. Mezcle la galanga, la leche de coco y el caldo en una cacerola mediana. Llévelo a ebullición y déjelo cocer a fuego lento, sin tapar, durante 10 minutos; remueva de vez en cuando.

2 Añada las tiras de carne de pollo y la guindilla picada y deje que siga cociendo a fuego lento otros 8 minutos.

3 Incorpore la salsa de pescado y el azúcar morena; remuévalo. Agregue las hojas de cilantro y sírvalo inmediatamente, adornado con unas ramitas de cilantro, si lo desea.

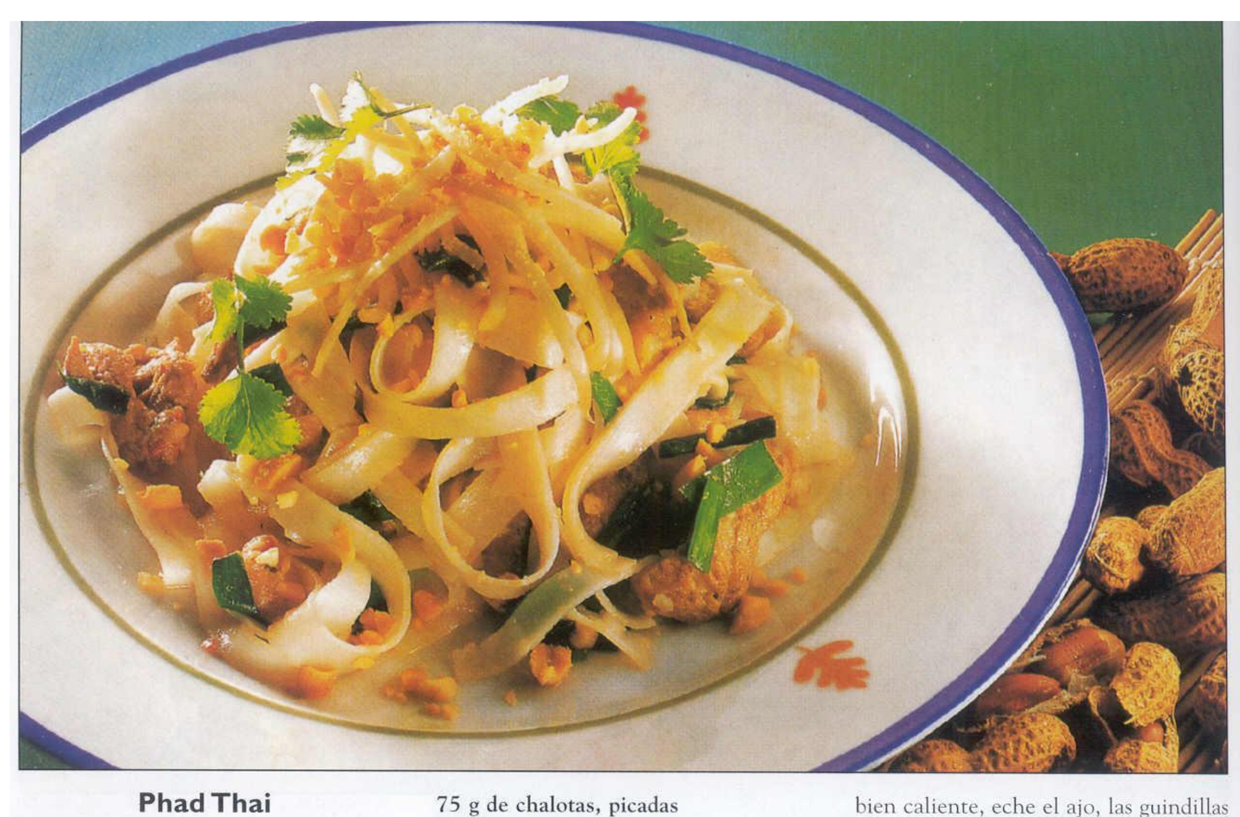
Consejos del chef

Si no encuentra la galanga fresca, puede utilizar 5 rebanadas grandes de galanga seca. Antes de incorporarlas al guiso, deberá reblandecerlas poniéndolas a remojo en un poco de agua hirviendo durante 10 minutos; córtelas luego en trocitos pequeños. Añada el caldo del remojo al caldo de pollo hasta llenar una taza (250 ml) y empléelo para preparar la receta.









Phad Thai (Fideos de arroz salteados)

Tiempo de preparación: 25 min
Tiempo total de cocción: 10-15 min
Raciones: 4



250 g de palitos de arroz secos
2 cucharadas de aceite
3 dientes de ajo, picados finos
1 cucharadita de guindillas rojas, picadas
150 g de carne de cerdo, en tiras delgadas
100 g de gambas crudas, picadas
75 g de chalotas, picadas
2 cucharadas de salsa de pescado
2 cucharadas de zumo de lima
2 cucharaditas de azúcar morena fina
2 huevos, batidos
1 taza (90 g) de brotes de soja, sin los extremos delgados
ramitas de cilantro fresco
1/4 de taza (40 g) de cacahuetes tostados, picados

1 Sumerja los palitos de arroz en agua cociendo durante 10 minutos o hasta que queden blandos. Escúrralos y resérvelos. Caliente el aceite en un *wok* o en una sartén grande; cuando el aceite esté bien caliente, eche el ajo, las guindillas y la carne de cerdo y saltéelos durante 2 minutos.

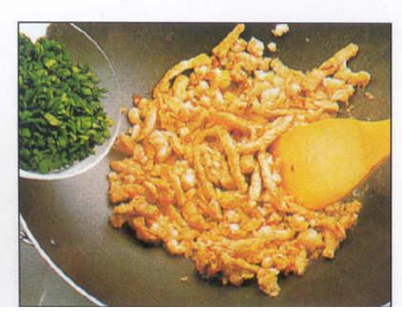
2 Añada las gambas y saltéelas durante 3 minutos; incorpore las chalotas y los fideos bien escurridos. Tape el *wok* y déjelo cociendo durante otro minuto.

3 Incorpore al *wok* la salsa de pescado, el zumo de lima, el azúcar y los huevos; remueva todo muy bien con 2 espátulas o cucharas de madera hasta que cuaje el huevo. Esparza por encima los brotes de soja, el cilantro y los cacahuetes.

Consejos del chef

Variación: en lugar de gambas y cerdo, puede usar pollo y/o *tofu*. Agregue rodajas de zanahoria y *bok-choy*.







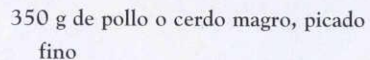


Fideos Chiang Mai

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total de cocción: 15 min
Raciones: 4

3 charlotes franceses o asiáticos
500 g de fideos hokkien, frecos
1 cucharada de aceite
6 dientes de ajo, picado
2 cucharaditas de guindilla picada fina (opcional)
1-2 cucharadas de pasta de *curry* roja (vea página 102 o compre pasta ya lista)

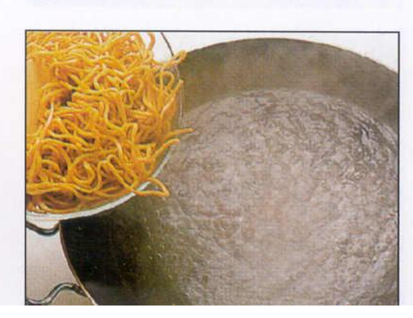


350 g de pollo o cerdo magro, picado fino
1 zanahoria, picada en tiras delgadas
2 cucharadas de salsa de pescado
2 cucharadas de azúcar morena
3 cebolletas, picadas finas
1/4 de taza de hojas de cilantro fresco
salsa básica (vea página 100), para hervir

1 Péle y pique los chalotes.
2 Cocine los fideos en una cacerola o wok con agua hirviendo durante 2-3 minutos hasta-queestén en su punto. Eche y espere que caliente el aceite en un wok o una sartén grande. Añada los chalotes, el ajo,las guindillas y la pasta curry, fria y remueva durante 2 minutos o hasta que suelten su aroma. Cocine el pollo o elcerdo en el wok en 2 tandas durante 2 minutos hasta que cambie el color de la carne.
3 Ponga toda la carne en el wok. Añada la zanahoria, la salsa de pescado y el azúcar morena, deje hervir. Sirva los fideos en los platos hondos y mezcle con porciones de la mezcla de pollo y cebolletas. Decore con hojas de cilantro. Sirva y acompañe inmediatamente con la salsa básica.

Consejos del chef
Sirva inmediatamente, de otro modo los fideos y las verduras se ablandarán.





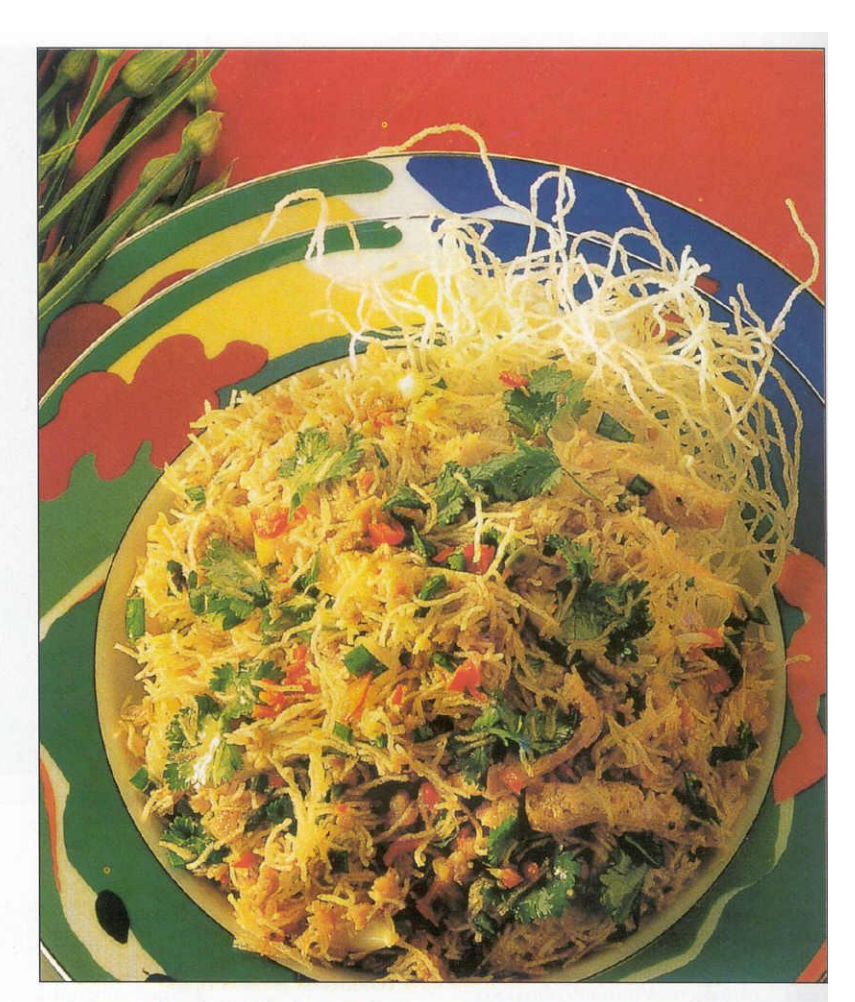


Fideos fritos crujientes (Mee grob)

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total de cocción: 20 min
Raciones: 4

100 g de fideos *vermicelli* de arroz
2 tazas de aceite para freír
100 g de cuajada de soja (*tofu*) frita, en bastoncitos
2 dientes de ajo, picados finos
un trozo de jengibre de 4 cm, rallado
150 g de carne picada de pollo o cerdo, o una mezcla de ambas
100 g de colas de gamba peladas, picadas finas
1 cucharada de vinagre blanco
2 cucharadas de salsa de pescado
2 cucharadas de azúcar morena
2 cucharadas de salsa de chile hecha en casa (ver páginas 54-55), o embotellada
1 cucharadita de chile rojo picado
2 puñaditos de ajo en conserva, picados
1/4 de manojo de cebollino de ajo fresco, picado
1 taza de hojas de cilantro fresco



1 Ponga a remojar los fideos en un cuenco con agua caliente durante 1 minuto; escúrralos y déjelos secar durante 20 minutos. Caliente el aceite en un *wok* o en una sartén honda; fría en dos tandas la cuajada de soja durante 1 minuto, o hasta que esté dorada y crujiente. Escúrrala.

2 Fría en varias tandas de 10 segundos los fideos hasta que estén hinchados y crujientes. Sáquelos inmediatamente para que no se empapen de aceite y escúrralos sobre papel absorbente. Deje enfriar.

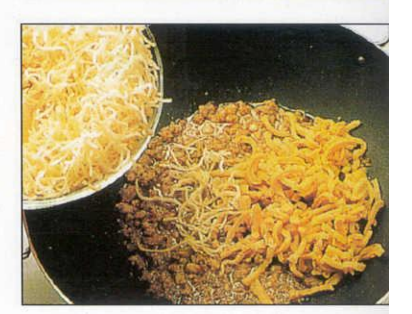




3 Escurra el aceite del *wok* menos 1 cucharada; caliéntelo bien fuerte y añada el ajo, el jengibre, la carne y las gambas picadas. Saltéelo durante 2 minutos, o hasta que esté bien dorado. Agregue el vinagre, la salsa de pescado, el azúcar, la salsa de chile y el chile picado; remuévalo hasta que empiece a cocer.

4. Justo antes de servirlo, añada los fideos y la cuajada de soja; remueva bien y ponga el cebollino y el cilantro.





Consejos del chef

Sirva inmediatamente para que los fideos no se ablanden. Puede freír los fideos y la cuajada de soja con antelación.

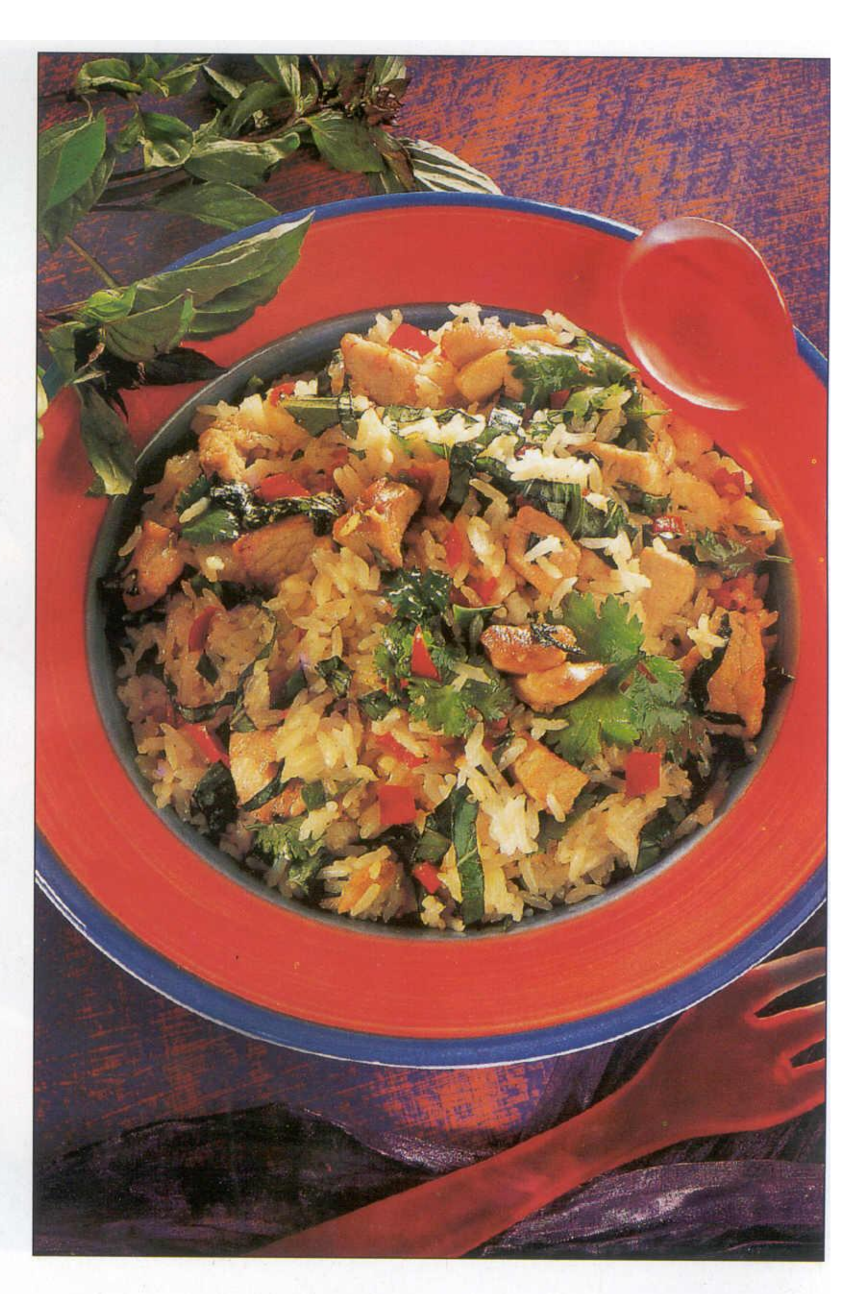
Arroz frito con cilantro y albahaca

Tiempo de preparación: 20 min + toda la noche de reposo
Tiempo total de cocción: 20 min
Raciones: 4

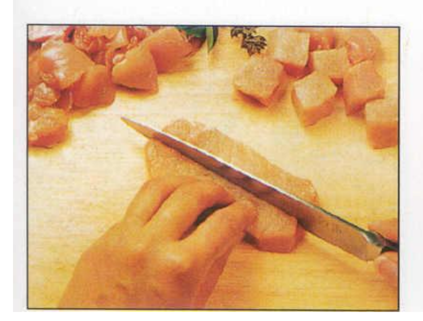
 

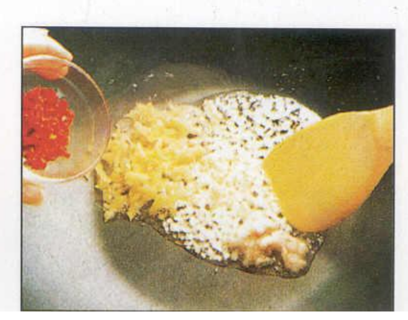
2 1/2 tazas de arroz de jazmín
100 g de lomo de cerdo
2 cucharadas de aceite
un trozo de 3 cm de manteca de cerdo picada
4 dientes de ajo, picados
un trozo de 4 cm de jengibre rallado
2 cucharaditas de chile rojo picado
2 antemuslos de pollo deshuesados, cortados en dados
1 cucharada de salsa de pescado
2 cucharaditas de salsa Golden Mountain
2 cebolletas, picadas
1 taza de hojas de albahaca tailandesa fresca, picadas
1/2 taza de hojas de cilantro fresco, picadas, reservando algunas para adornar

1 Cueza al vapor el arroz. Déjelo enfriar y consérvelo toda la noche en la nevera.
2 Corte en dados el cerdo. Caliente bien fuerte el aceite en un *wok* o una sartén grande de fondo grueso; saltee 2 minutos la manteca, el ajo, el jengibre y el chile.
3 Agregue el pollo y el cerdo; saltéelos durante 3 minutos hasta que cambien de color. Remueva el arroz para que quede suelto, póngalo en el *wok* y remueva bien con dos cucharas de madera. Cuando esté caliente, ponga las salsas, la cebolleta y las hierbas; remueva y sírvalo.



Consejos del chef
Puede emplear cualquier otro corte magro del cerdo, por ejemplo solomillo.





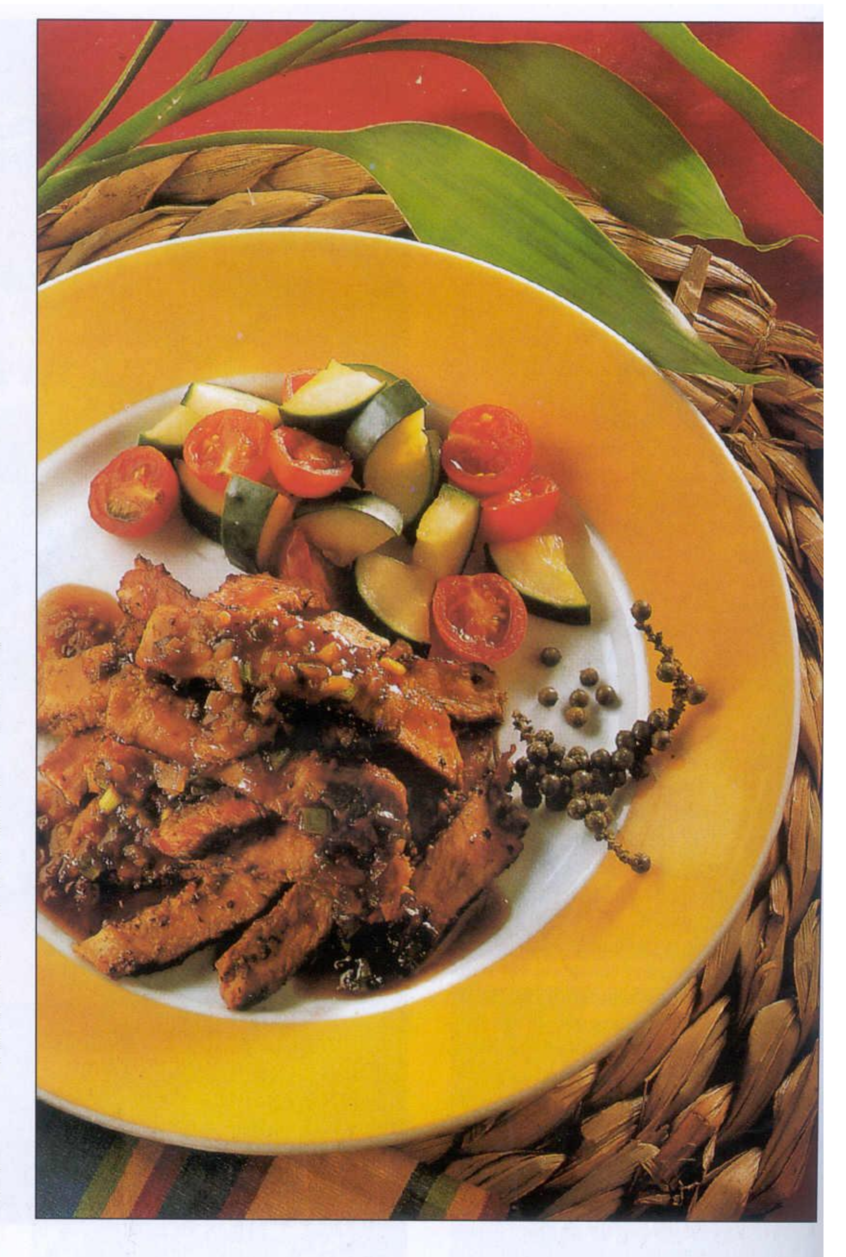


Lomo de ternera con pepino y tomate

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total de cocción: 5 min
Raciones: 4




- 1 cucharada de aceite
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas de chile rojo fresco, picado
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 3 raíces de cilantro, picadas finas
- 2 cucharaditas extras de aceite
- 350 g de lomo de vaca en 2 filetes
- 2 tomates medianos o 12 tomatitos cereza
- 1 pepino mediano
- 2 cucharadas de salsa de pescado
- salsa para mojar de tamarindo y chile hecha en casa (ver página 55)



1 Maje en un mortero, o pique en la batidora de brazo, el aceite, el ajo, el chile, la pimienta y el cilantro hasta conseguir una pasta homogénea; extiéndala sobre los filetes de lomo.

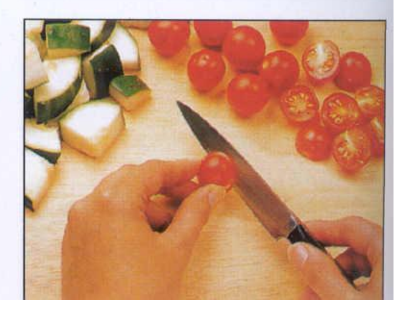
2 Unte con un poco de aceite una sartén de hierro fundido o una parrilla acanalada; cuando esté bien caliente, eche los dos filetes de lomo y áselos durante 2 minutos por cada lado, dándoles una sola vuelta. Envuélvalos en papel de aluminio y déjelos enfriar completamente.

3 Pique los 2 tomates o parta en mitades los tomatitos; corte el pepino en trozos gruesos. Aliñe el tomate y el pepino con la salsa de pescado. Corte la carne en tiras finas y sírvala en los platos con la ensalada de tomate y pepino y la salsa.

Consejos del chef

No ase demasiado la carne. Déjela reposar al menos 5 minutos antes de cortarla para que quede tierna y jugosa.



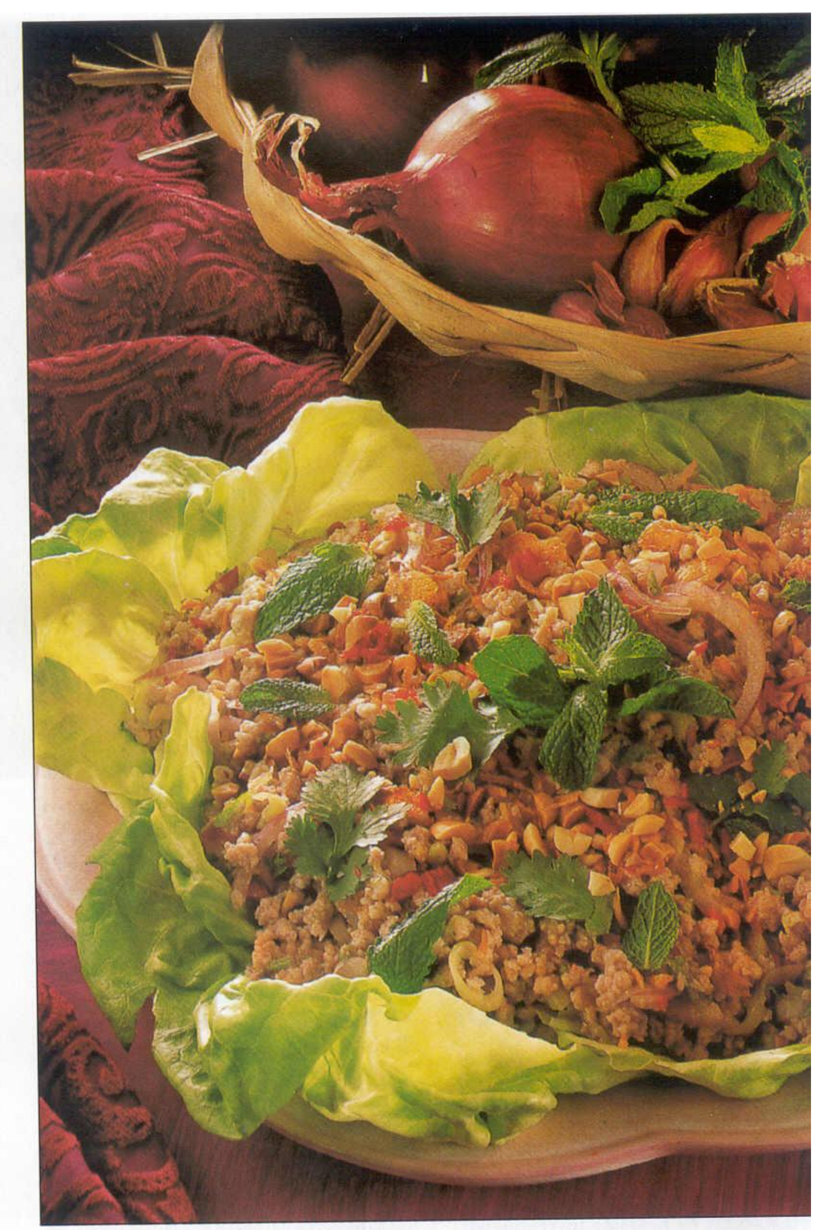


Ensalada picante de cerdo (Larb)

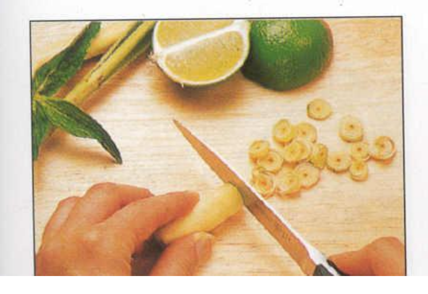
Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total de cocción: 8 min
Raciones: 4-6

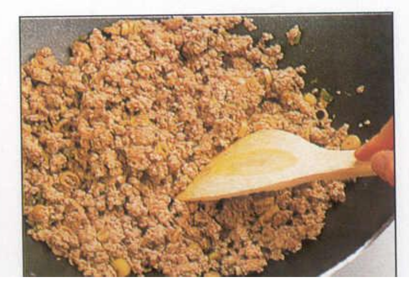


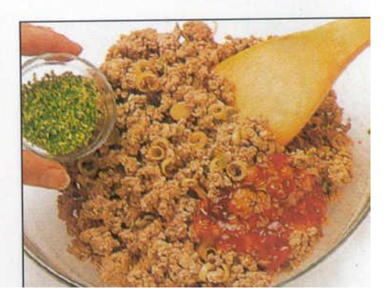
2 tallos de hierba de limón (sólo la parte blanca)
2 chiles verdes frescos
1 cucharada de aceite
500 g de carne picada de cerdo o vaca
1/4 de taza de zumo de lima
2 cucharaditas de ralladura de lima
2-6 cucharaditas de salsa de chile hecha en casa (ver páginas 54-55), o embotellada
unas hojas de lechuga, para servir
1/3 de taza de hojas de cilantro fresco
1/4 de taza de hojas pequeñas de hierbabuena fresca
1 cebolla morada pequeña, en rodajitas
1/3 de taza de cacahuetes tostados, picados
1/4 de taza de ajo frito crujiente (ver glosario)



1 Corte en rodajitas muy finas la hierba de limón y pique finos los chiles.
2 Caliente el aceite en un *wok* o una sartén honda; saltee a fuego fuerte la hierba de limón, el chile y la carne durante 6 minutos, o hasta que esté bien hecha, deshaciendo los grumos mientras la hace. Pase la mezcla a un cuenco y déjela enfriar.
3 Agregue a esta mezcla el zumo y la corteza de lima y la salsa de chile. Disponga las hojas de lechuga en una fuente. Añada a la carne las hojas de cilantro y hierbabuena, la cebolla, los cacahuetes y el ajo frito, reservando un poco de cada ingrediente; remuévalo bien y extienda la mezcla sobre la lechuga; espolvoree por encima los ingredientes reservados.









Pastas de pescado rebozado con ensalada

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total de cocción: 15 min
Raciones: 4



- 400 g de filetes de pescado blanco de carne firme
- 1/3 de taza de harina de maíz
- 1/4 de taza de aceite
- 1 mango verde grande (unos 400 g)
- 1 cebolla morada pequeña, cortada en dos mitades y luego en rodajas finas
- 2 cucharadas de hojas de hierbabuena fresca picadas gruesas
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado grueso
- unas hojas de lechuga, para servir
- 1 cucharada de cacahuetes tostados sin sal

Aliño

- 2 chiles verdes pequeños, muy picados
- 2 cucharadas de salsa de pescado
- 1/4 de taza de zumo de lima
- 2 cucharaditas de azúcar morena

1 Escalde o cueza al vapor los filetes de pescado; sáquelos y déjelos enfriar. Píquelos en la trituradora hasta que queden en trocitos, sin que se hagan una pasta. Mezcle en un cuenco mediano el pescado con la harina; añada más harina si queda la mezcla muy húmeda.

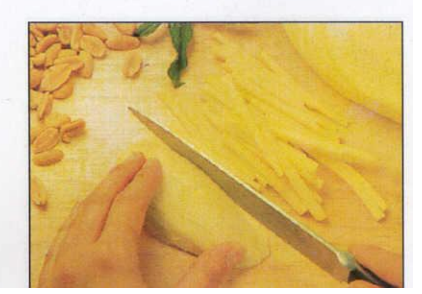
2 Forme unas pastas finas e irregulares con cucharadas colmadas de la mezcla. Caliente el aceite en una sartén y fría las pastas en tandas pequeñas hasta que estén bien doradas y crujientes. Escúrralas sobre papel absorbente.

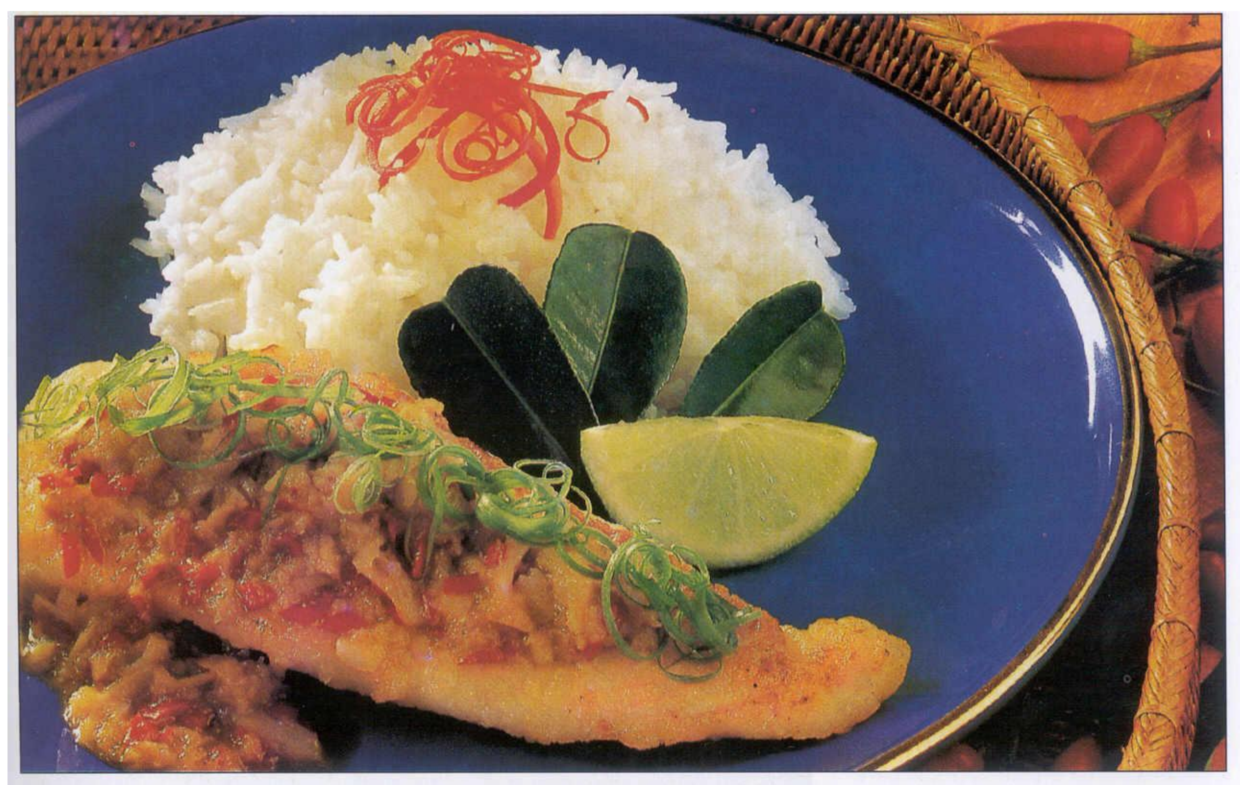
3 Pele el mango y córtelo en bastoncitos largos y finos. Mézclelos con la cebolla, la hierbabuena y el cilantro en un cuenco mediano. Disponga esta mezcla sobre una cama de hojas de lechuga en una fuente. Las pastas de pescado se pueden partir en mitades o en cuartos antes de servirlas sobre la ensalada.

4 Para hacer el aliño: ponga todos los ingredientes en un cuenco y mézclelos hasta que quede una salsa homogénea. Vierta el aliño sobre la ensalada y espolvoree con el cacahuete picado.









Filetes de pescado con salsa de guindilla y lima

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total de cocción: 10 min
Raciones: 4-6



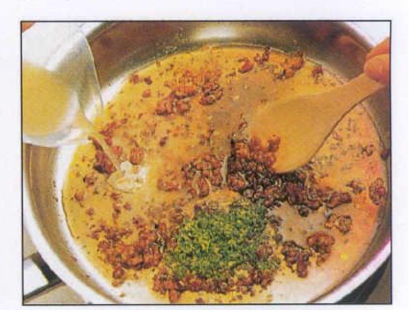

1/4 de taza de harina de arroz o de harina de maíz
6 filetes medianos de pescado blanco (perca, pargo, dorada o cazón)
2 cucharadas de aceite

Salsa de guindilla y lima
6 dientes de ajo, majados
2 cucharaditas de guindillas rojas picadas
1 cucharada de azúcar morena fina
1/4 de taza de zumo de lima
2 cucharaditas de cáscara de lima, rallada fina
2 cucharadas de agua

1 Ponga la harina en una fuente y reboce los filetes de pescado en ella, haciendo ligera presión, hasta que queden bien cubiertos. Sacuda el exceso de harina.
2 Caliente el aceite en una sartén de fondo grueso; ponga los filetes en la sartén por tandas y fríalos a fuego medio por las dos caras, dándoles una sola vuelta con cuidado. Páselos a una fuente de servir caliente y resérvelos.
3 **Para preparar la salsa de guindilla y lima:** vacíe el aceite sobrante de la sartén, eche en ella el ajo y las guindillas y saltéelos durante 2 minutos, sin dejar de remover. Incorpore el azúcar, el zumo y la cáscara de lima y el agua. Lleve la salsa a ebullición, sin dejar de remover. Deje que cueza 1 minuto y échela con la cuchara por encima del pescado. Sírvalo con arroz.

Consejos del chef
Quite las semillas a las guindillas si quiere que la salsa no resulte tan picante.
Puede agregar dos cucharadas de crema de coco a la salsa, si lo desea.
La harina de arroz proporciona un sabor delicioso y consigue que el rebozado sea ligero y delicado.





Ternera al Curry picante

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total de cocción: 30-35 min
Raciones: 4

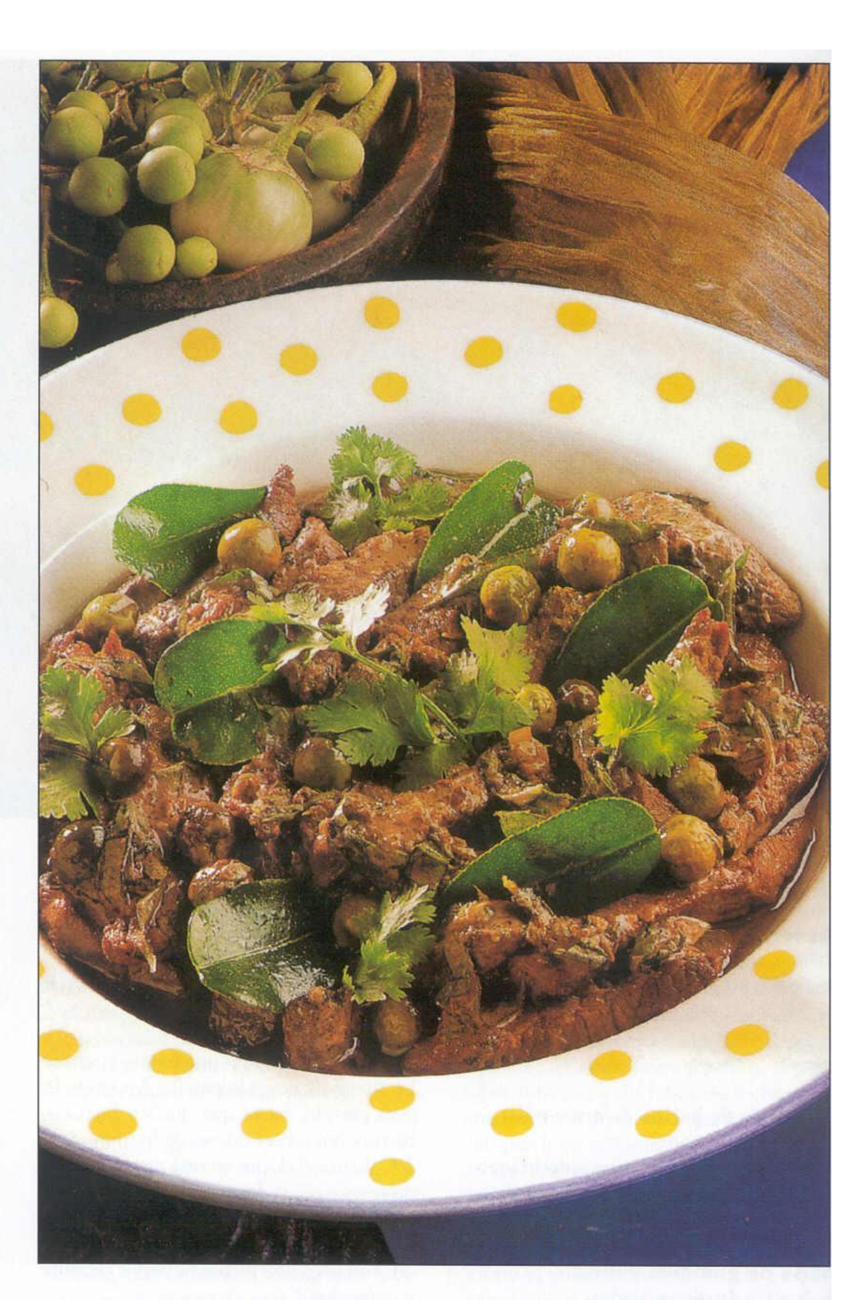


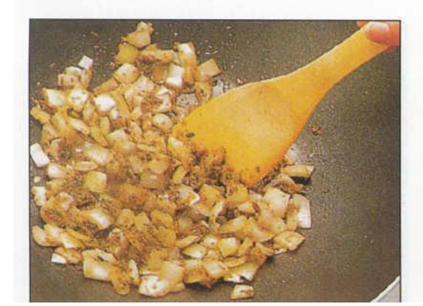

1 cucharada de aceite
1 cebolla grande, picada
1-2 cucharadas de pasta de *curry* verde (según receta de pág. 5)
500 g de espalda de ternera, cortada en tiras gruesas
3/4 de taza de leche de coco
1/4 de taza de agua
6 hojas de lima *kaffir*
100 g de berenjenitas
2 cucharadas de salsa de pescado
1 cucharadita de azúcar morena fina
2 cucharaditas de cáscara de lima, rallada fina
1/2 taza de hojas frescas de cilantro
1/2 taza de hojas frescas de albahaca

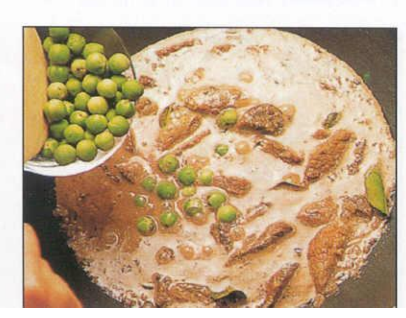
1 Caliente el aceite en un *wok* o sartén grande. Agregue la cebolla y la pasta de *curry*; sofría durante 2 minutos a fuego medio hasta que desprenda todo su aroma.
2 Caliente bien el *wok* a fuego fuerte y saltee la carne en dos tandas hasta que esté bien dorada. Ponga toda la carne de nuevo en el *wok* y agregue la leche de coco, el agua y las hojas de lima *kaffir*. Llévelo todo a ebullición, reduzca el fuego y déjelo cocer a fuego lento durante 10 minutos. Incorpore las berenjenas y deje que cueza sin tapar otros 10 minutos o hasta que la carne y las berenjenas estén bien tiernas.
3 Incorpore la salsa de pescado, el azúcar y la cáscara de lima y remueva bien; añada el cilantro y la albahaca picada. Sírvalo enseguida con arroz cocido al vapor.

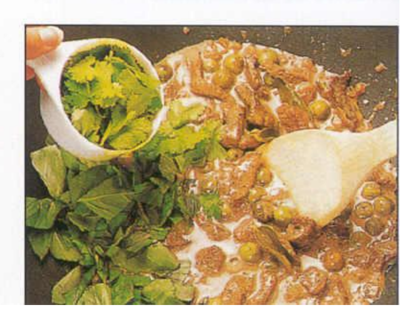
Consejos del chef

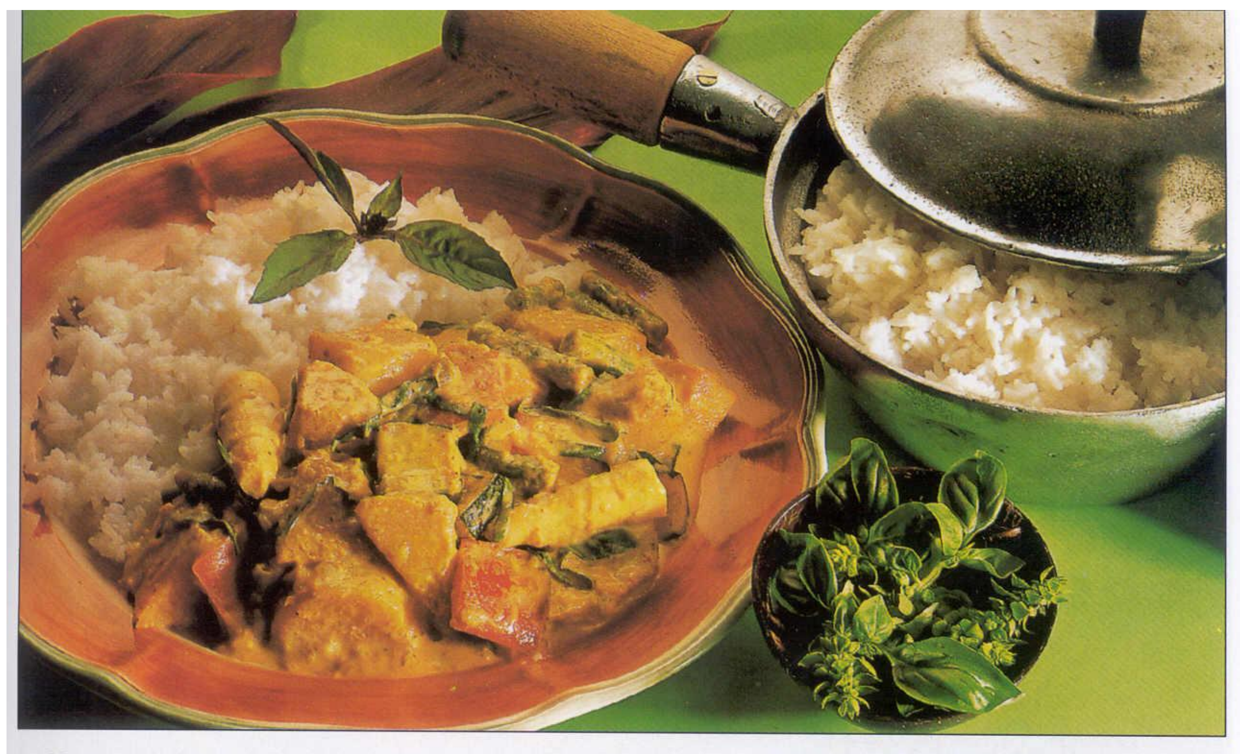
Use berenjenas medianas o grandes cortadas en rodajas si no encuentra pequeñas.











Verduras al Curry rojo

Tiempo de preparación: 25 min
Tiempo total de cocción: 20 min
Raciones: 4



225 g de brotes o puntas de bambú, escurridos
2 tazas (500 ml) de leche de coco
1/2 taza (125 ml) de agua
2 cucharadas de pasta de curry rojo
1 cebolla mediana, picada fina
4 hojas de lima *kaffir*
2 patatas medianas, picadas gruesas
200 g de calabaza, picada gruesa
150 g de judías verdes, en trozos pequeños
1 pimiento rojo, picado
3 calabacines, picados
2 cucharadas de hojas de albahaca fresca, picadas
2 cucharadas de salsa de pescado
2 cucharadas de zumo de lima
3 cucharaditas de azúcar morena fina

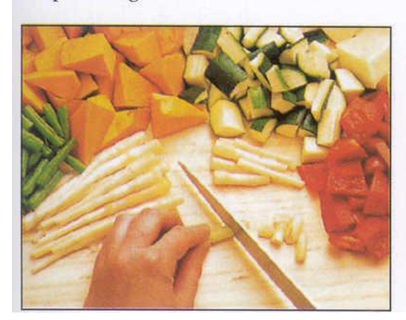
1 Corte los brotes de bambú por la mitad, tire los extremos duros y reserve los brotes. Mezcle la leche de coco, el agua y la pasta de *curry* en un *wok* o en una sartén grande. Llévelas a ebullición, removiendo de vez en cuando.

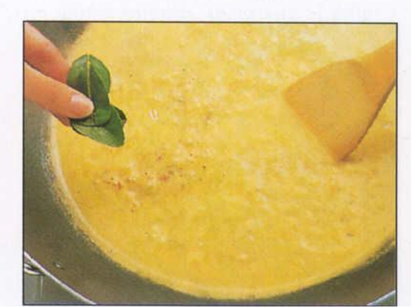
2 Añada la cebolla y las hojas de lima *kaffir* y deje que siga cociendo durante 3 minutos.

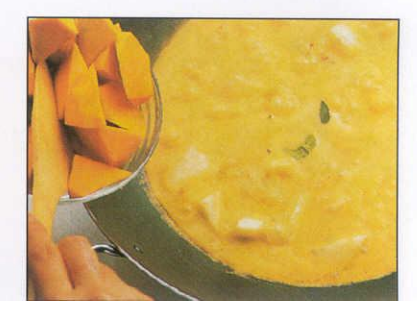
3 Eche las patatas y la calabaza en el *wok* y deje cocer a fuego medio durante 8 minutos o hasta que la calabaza esté casi hecha. Añada los judías verdes, el pimiento y los calabacines y deje que cuezan a fuego lento otros 5 minutos. Añada media taza de agua si el *curry* está demasiado espeso. Incorpore los brotes de bambú y la albahaca. Sazone con salsa de pescado, zumo de lima y azúcar. Sírvalo con arroz cocido al vapor.

Consejos del chef

Los brotes o puntas de bambú se pueden adquirir en salmuera, envasados en latas o en frascos.









Pollo al jengibre con hongos negros

Tiempo de preparación: 25 min
Tiempo total de cocción: 15 min
Raciones: 4

1/4 de taza de hongos negros (silvestres)
2 tazas de agua caliente
1 cucharada de aceite
3 dientes de ajo, picados
un trozo de jengibre de 6 cm, cortado en tiras finas
500 g de filetes de pechuga de pollo, en lonchas
4 cebolletas, picadas
1 cucharada de salsa Golden Mountain
1 cucharada de salsa de pescado
2 cucharaditas de azúcar morena
1/2 pimiento rojo, en tiras finas
1/2 taza de hojas de cilantro fresco
1/2 taza de hojas de albahaca tailandesa fresca, en tiras

1 Ponga a remojar los hongos en un cuenco con agua caliente durante 15 minutos hasta que estén blandos e hinchados. Escúrralos bien y píquelos luego en trozos gruesos.

2 Caliente aceite en un *wok* grande, añada el ajo y el jengibre y saltéelos durante 1 minuto. Ponga a continuación el pollo en varias tandas y saltéelo a fuego fuerte hasta que cambie de color. Vuelva a poner todo el pollo en el *wok*, agregue la cebolleta y la salsa Golden Mountain y saltee durante 1 minuto más.

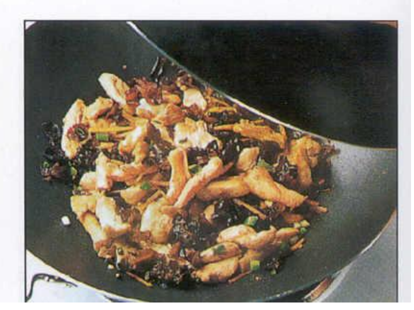
3 Añada la salsa de pescado, el azúcar y los hongos; remuévalo bien, tape el *wok* y deje cocer durante 2 minutos. Sírvalo inmediatamente, repartiendo por encima el pimiento, el cilantro y la albahaca; acompañe con arroz al vapor.

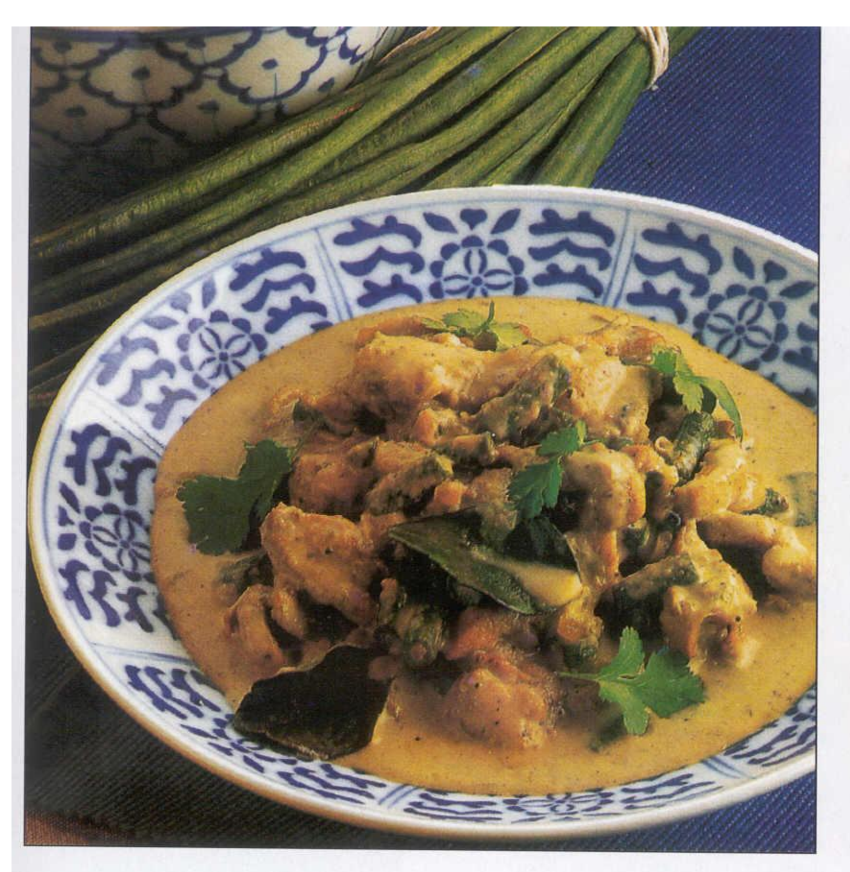
Consejos del chef

Los hongos negros (silvestres) secos aumentan varias veces su tamaño, esponjándose, cuando se remojan en agua caliente. Se pueden encontrar en tiendas de alimentación asiáticas.





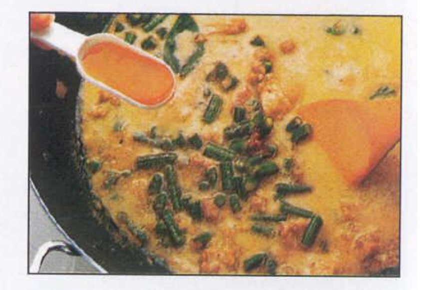












Pollo al Curry verde

Tiempo de preparación: 25 min
Tiempo total de cocción: 25 min
Raciones: 4



2 tazas (500 ml) de leche de coco
2 cucharadas de aceite
1 cebolla, picada
2 cucharadas de pasta de *curry* verde
500 g de antemuslos de pollo deshuesados, cortados en tiras
1/4 de taza (60 ml) de agua
4 hojas de lima *kaffir*
100 g de judías serpentiformes, picadas
2 cucharadas de salsa de pescado
2 cucharadas de zumo de lima
1 cucharadita de cáscara de lima, rallada fina
3 cucharaditas de azúcar de palma rallada, o azúcar morena fina
hojas de cilantro, como guarnición

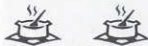
1 Cueza a fuego fuerte en una cazuela la leche de coco unos 10 minutos hasta que empiecen a chisporrotear pequeñas burbujas de aceite en la superficie.
2 Caliente el aceite en un *wok* o sartén de fondo grueso. Añada la cebolla y la pasta de *curry* y sofríalas a fuego fuerte durante 1 minuto, hasta que desprendan un aroma intenso. Incorpore el pollo y saltéelo durante 5 minutos hasta que esté casi completamente hecho.
3 Agregue la leche de coco, el agua, las hojas de lima *kaffir* y las judías; llévelo a ebullición, removiendo de vez en cuando. Reduzca el fuego y deje que cueza a fuego lento, sin tapar, unos 10 minutos o hasta que el pollo esté completamente tierno.
4 Incorpore la salsa de pescado, el zumo de lima, la ralladura y el azúcar; remuévalo bien. Adórnelo con hojas de cilantro y sírvalo con arroz cocido al vapor.

Consejos del chef

Para este plato, puede preparar la pasta de *curry* a su gusto o bien comprar una ya elaborada. La cocción de la leche de coco para separar el aceite es una técnica tradicional de la cocina tailandesa. Con ella se obtiene el sabor y la textura que se prefiera.

Curry de ternera estilo Musaman

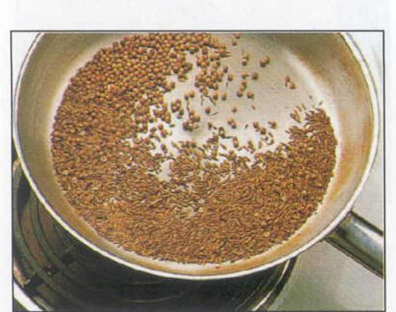
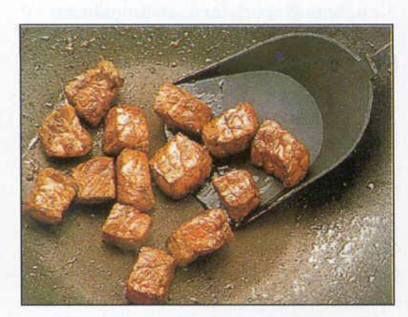
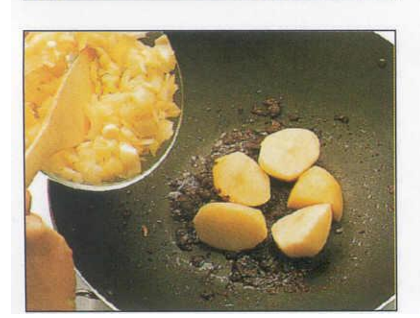
Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total de cocción: 50 min
Raciones: 4

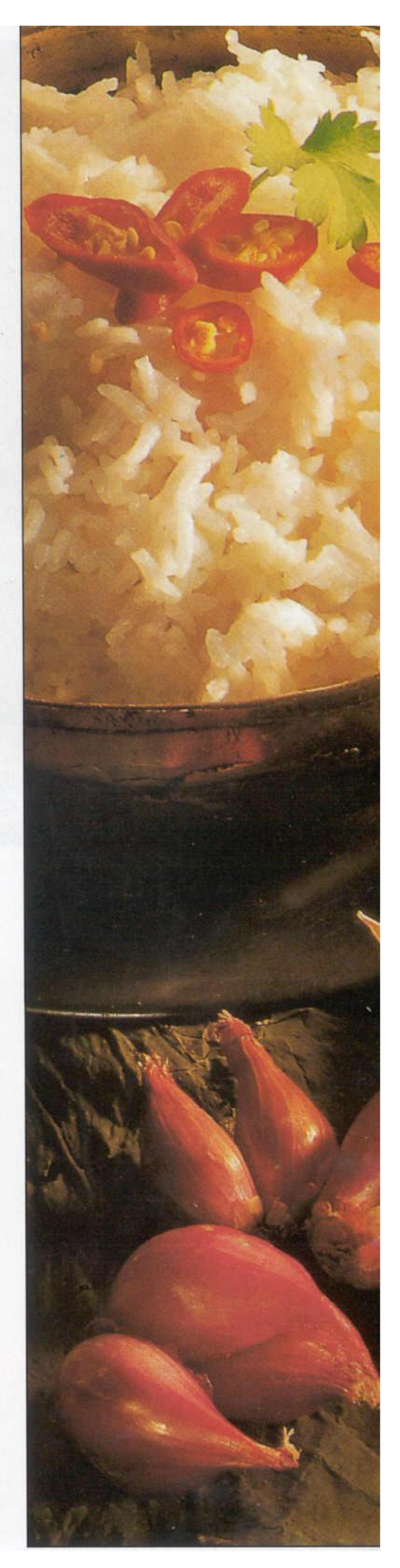


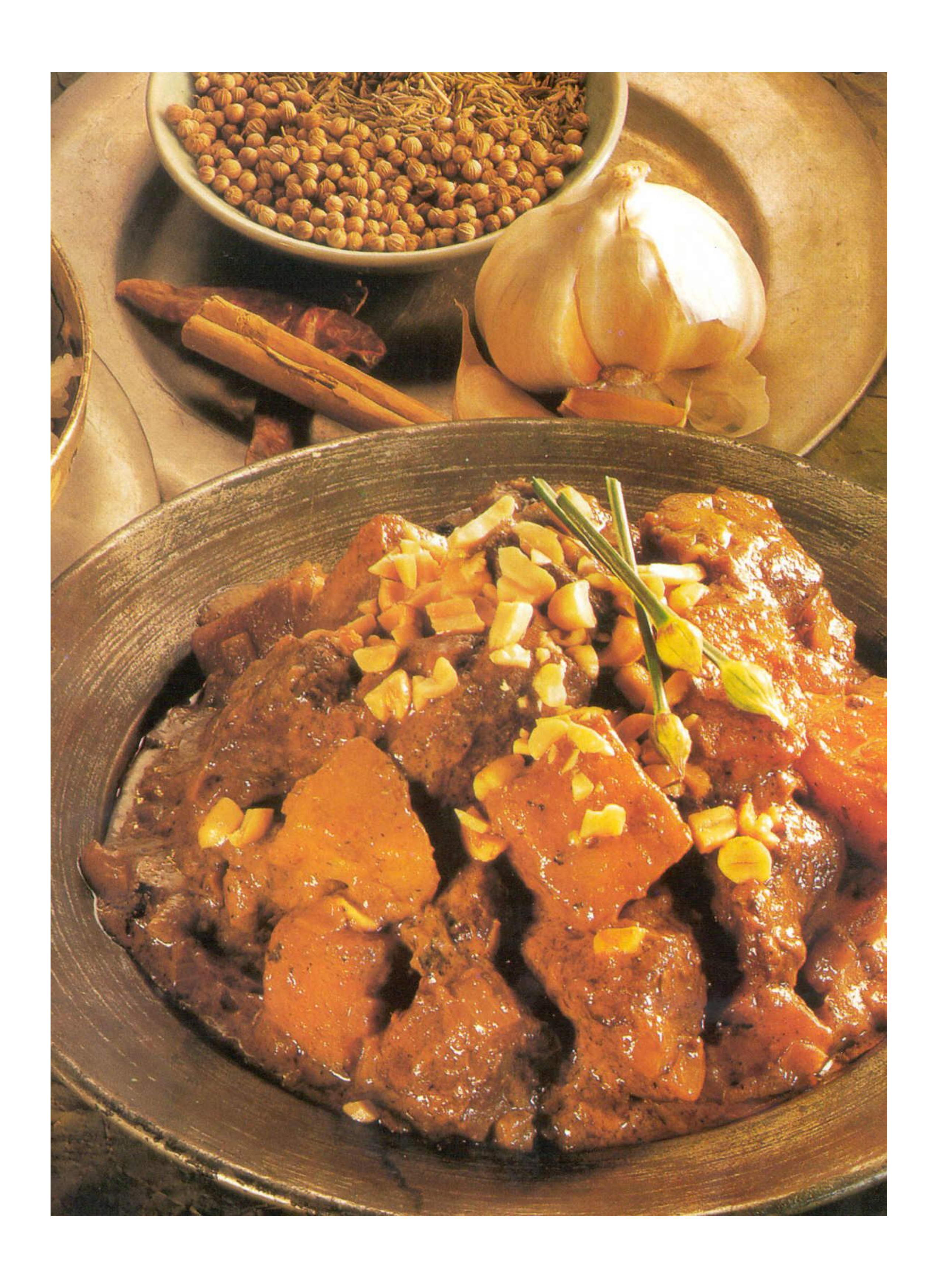

Pasta de *curry* Musaman
1 cucharada de semillas de cilantro
1 cucharada de comino
semillas de 4 vainas de cardamomo
2 cucharaditas de pimienta negra en grano
1 cucharada de pasta de gambas
1 cucharadita de nuez moscada
1/2 cucharadita de clavo en polvo
15 guindillas rojas secas
1/2 taza (80 g) de chalotas, picadas
2 tallos de hierba de limón (sólo la parte blanca), picados finos
6 dientes de ajo pequeños, picados
1 cucharada de aceite

2 cucharadas de aceite
500 g de tapa o de cadera, en dados grandes
1-2 cucharadas de pasta de *curry* Musaman
2 cebollas medianas, picadas
4 patatas, en trozos grandes
2 1/2 tazas (600 ml) de leche de coco
1/4 de cucharadita de cardamomo molido
1 ramita de canela
2 cucharadas de concentrado de tamarindo
3 cucharaditas de azúcar morena fina
1/2 taza (125 ml) de agua
1/4 de taza (40 g) de cacahuetes tostados, troceados

1 **Para preparar la pasta de *curry* Musaman:** en una sartén pequeña, tueste las semillas durante 3 minutos. Muela finamente en el mortero las semillas y los granos de pimienta; mézclelo con los demás ingredientes y bata todo en una trituradora durante 20 segundos. Rebañe los bordes del vaso con una espátula y bata en ráfagas cortas hasta formar una pasta homogénea. Congele la pasta que no vaya a emplear en una bandeja de cubitos de hielo y pásela luego a un recipiente cerrado; puede conservarla en el congelador hasta 3 meses.
2 Caliente el aceite en un *wok* o sartén de fondo grueso. Fría la carne en tandas a fuego fuerte hasta que quede bien dorada. Déjela escurrir en servilletas de papel.
3 Añada la pasta de *curry* al *wok* y sofríala durante 1 minuto. Incorpore la cebolla y la patata y sofríalas hasta que estén doradas. Ponga luego la carne.
4 Incorpore la leche de coco, el cardamomo, la canela, el tamarindo, el azúcar y el agua. Lleve a ebullición, reduzca el fuego y deje cocer, sin tapar, durante 20 minutos o hasta que la carne esté tierna. Deseche la ramita de canela. Incorpore los cacahuetes o espárzalos por encima.

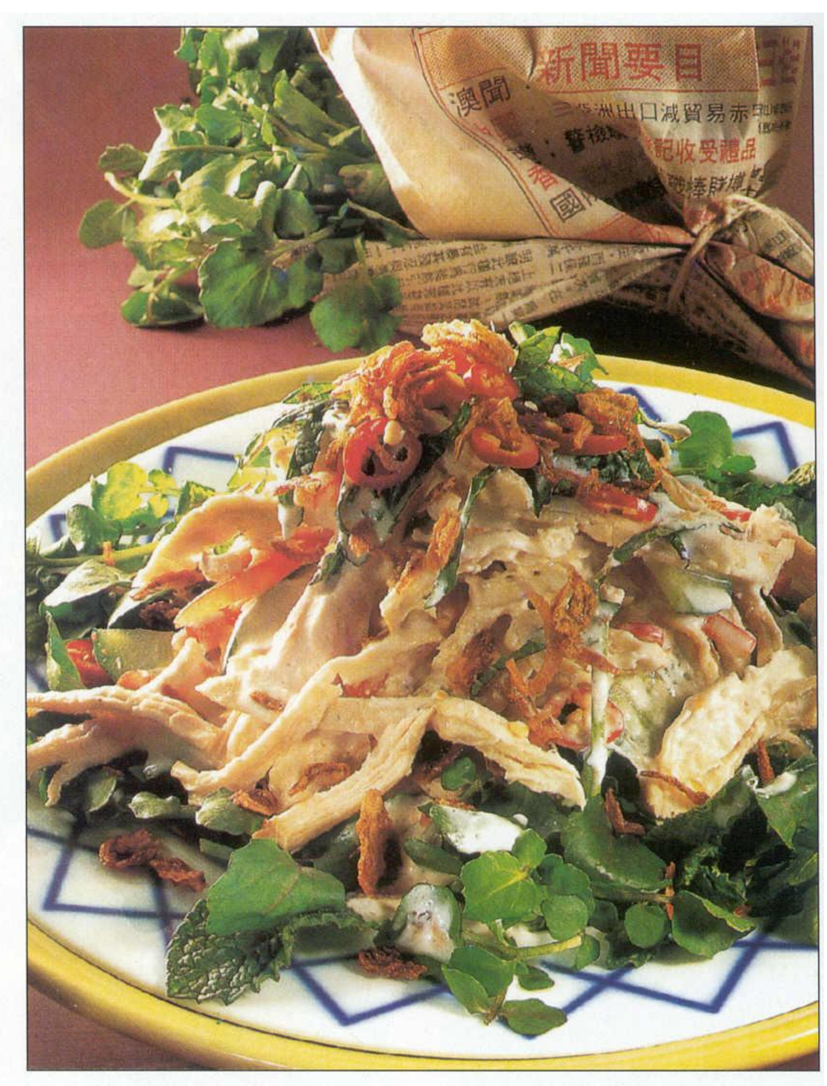




Ensalada de pollo en lecho de berros

Tiempo de preparación: 40 min
Tiempo total de cocción: 10-15 min
Raciones: 4



3 filetes de pechuga de pollo pequeños (unos 350 g)
1 pepino mediano de piel fina
1/2 pimiento rojo
150 g de berros
1/2 taza (10 g) de hojas de hierbabuena fresca
2 cucharadas de hojas de hierbabuena fresca, en juliana, como guarnición
2 guindillas, en rodajas finas
2 cucharadas de cebolla refrita, como guarnición

Aderezo

3 cucharadas de zumo de lima
2 cucharadas de leche de coco
1 cucharada de salsa de pescado
1 cucharada de salsa de chile dulce

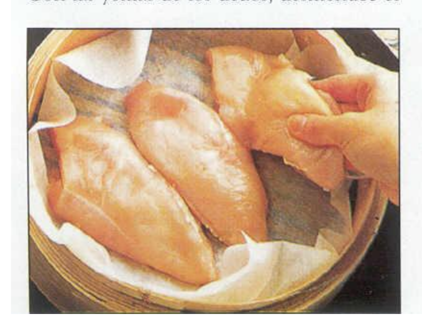
1 Forre una cestita de bambú, de las que se emplean para cocer al vapor, con papel de horno; póngala sobre un *wok* o una cazuela con agua hirviendo y cueza el pollo al vapor, durante 10 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido. Retire el *wok* del fuego y ponga el pollo aparte en una fuente hasta que se enfríe. Corte el pepino en rebanadas finas y éstas por la mitad. Corte el pimiento en tiras delgadas.

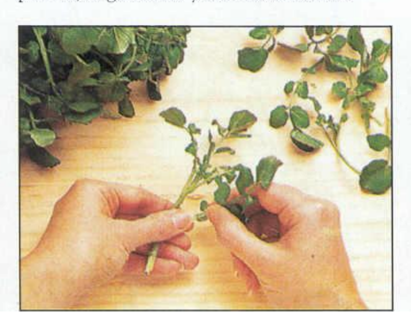
2 Mientras se enfría el pollo, seleccione los berros separando los tallos de los brotes tiernos. Disponga los berros y las hojas enteras de hierbabuena en una fuente de servir. Con las yemas de los dedos, desmenuce el pollo en tiritas muy finas. Póngalas en un cuenco y mézclelas, removiendo suavemente, con el pepino y el pimiento. Ponga la mezcla en la fuente, encima del lecho de berros. Vierta el aderezo sobre la ensalada y esparza por encima la hierbabuena fresca picada, la guindilla y la cebolla refrita.

3 **Para preparar el aderezo:** mezcle bien el zumo de lima, la leche de coco, la salsa de pescado y la salsa de chile dulce.

Consejos del chef

Las cebollas refritas se pueden adquirir en las tiendas de alimentos asiáticos.









Pescado frito con salsa de tamarindo

Tiempo de preparación: 20 min + 10 min de reposo
Tiempo total de cocción: 25 min
Raciones: 4

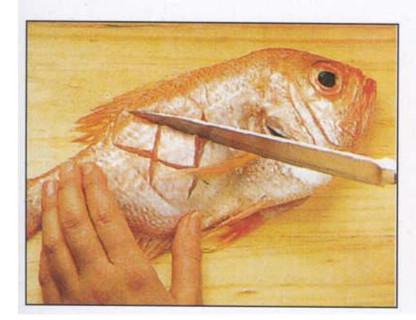



2 pescados rojos (brecas) medianos, alrededor de 1 kg entre los dos, limpios y sin escamas
2 cucharadas de pasta de *curry* rojo
1 1/2 tazas (375 ml) de aceite, para freír
1 trozo de 3 cm de jengibre fresco, rallado
2 pimientos rojos, cortados en rodajas muy finas
6 cebolletas, picadas finas
3 cucharadas de concentrado de tamarindo
1 1/2 tazas (375 ml) de leche de coco
2 cucharadas de salsa de pescado
1 cucharada de zumo de lima

1 Lave el pescado y séquelo con papel absorbente. Con un cuchillo afilado, haga cortes formando rombos por ambas caras del pescado. Unte el pescado con la pasta de *curry* (la mejor herramienta para ello son los dedos). Déjelo reposar durante 10 minutos.

2 Entretanto, caliente una cucharada de aceite en una sartén y saltee a fuego fuerte el jenjibre, el pimiento y el cebollino durante 5 minutos; añada el tamarindo y la leche de coco y remuévalos con las verduras. Lleve la salsa a ebullición y déjela cocer durante 5 minutos o hasta que se espese bastante. Añada la salsa de pescado y el zumo de lima y remueva para mezclarlos. Retire la sartén del fuego y póngala aparte.

3 Ponga a calentar el aceite restante en un *wok* y cuando esté bien caliente, fría con cuidado el pescado, de uno en uno, durante 3 minutos por cada cara. Déle la vuelta al pescado con dos cucharas de madera y procure que se frían también la cabeza y la cola, teniendo cuidado de no romper la cola ni las aletas. Póngalo a escurrir sobre papel absorbente y métalo al horno, que habrá calentado previamente, mientras fríe el otro pescado. Dispóngalos en una fuente de servir. Pase la salsa a una salsera pequeña para verterla por encima del pescado. Puede servir la salsa a temperatura ambiente o recalentarla antes de servir.





Sopa de pescado y marisco con chile y albahaca

Preparación: 30-40 min
Cocción: 30 min
Raciones: 4

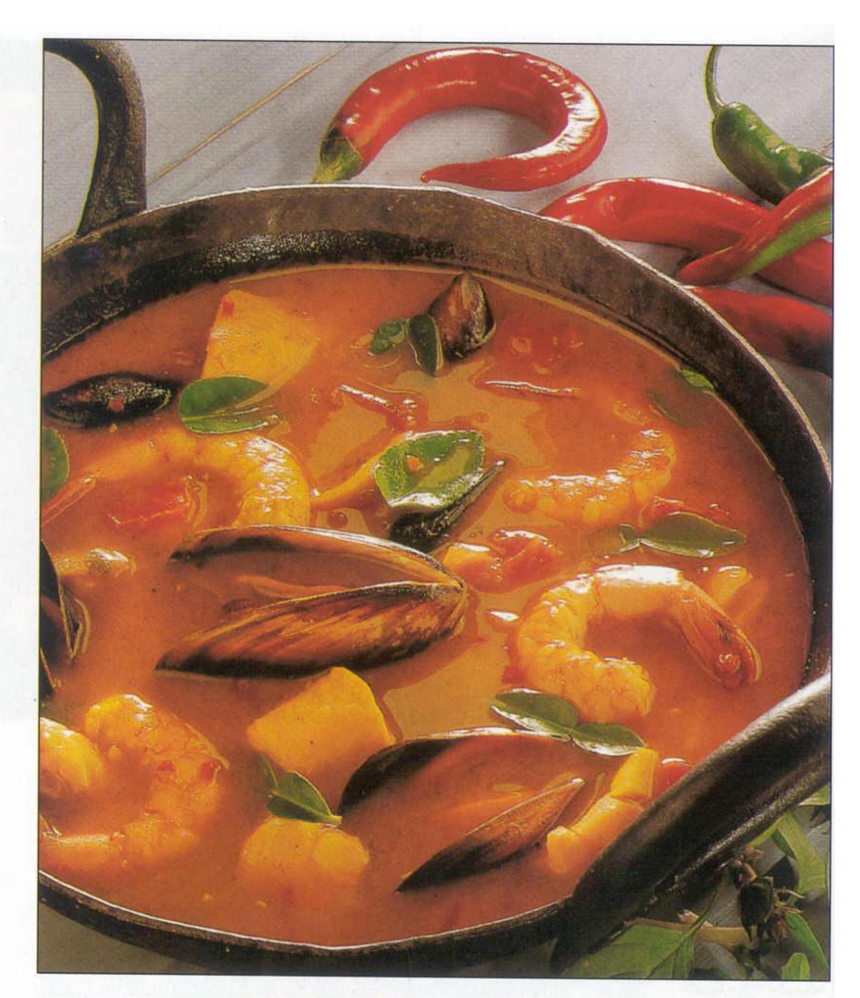


8 langostinos grandes
8 mejillones pequeños con su concha
1 filete de pescado blanco (unos 200 g)
3 tubos pequeños de calamar
1 cucharada de aceite
1/2 cucharadita de cúrcuma molida
3 tallos de hierba de limón (sólo la parte blanca), aplastados
un trozo de 2 cm de jengibre fresco, en rodajas finas
8 hojas de lima *kaffir*, aplastadas
2 chiles verdes, picados
3 raíces de cilantro, picadas finas
3 dientes de ajo, en láminas
3 cebollitas francesas, en rodajas
2 tomates maduros, picados
3 tazas de caldo de pescado o de agua
2 cucharaditas de azúcar morena
2 cucharadas de salsa de pescado
1 cucharada de puré de tamarindo
1 cucharada de zumo de lima
1/4 de taza de hojas frescas de albahaca tailandesa y otro 1/4 de taza de cilantro fresco picado, opcional
2 chiles rojos pequeños, picados

1 Pele los langostinos menos el final de la cola y desvénelos. Arranque las barbas a los mejillones y limpie las conchas.
2 Corte el pescado en trozos de 4 cm. Con un cuchillo, abra los calamares y hágales unos cortes en forma de rombo; luego córtelos en trozos.
3 Caliente el aceite en una cazuela grande o en un *wok* y saltee la cúrcuma, la hierba de limón, el jengibre, las hojas de lima, el chile verde, el cilantro, el ajo y las cebollitas a fuego fuerte durante 1 minuto, o hasta que desprendan su aroma. Añada el tomate y saltéelo hasta que esté blando. Ponga el caldo y lleve a ebullición; baje el fuego, tape y deje cocer 10 minutos.
4 Añada el azúcar, la salsa, el tamarindo, el pescado y el marisco; tape y cueza 3-5 minutos. Quite la hierba de limón y los mejillones cerrados. Eche el zumo y las hierbas, remueva, añada el chile y sirva.

Consejos del chef

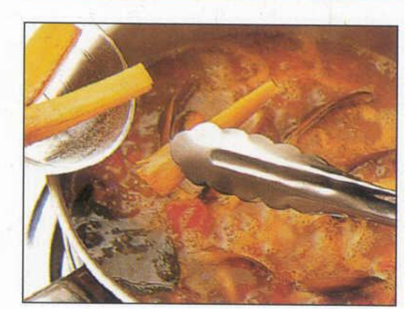
Aplaste las hojas de lima con la hoja plana de un cuchillo.













Verenas y pescado con jenjibre y lima

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total de cocción: 12-15 min
Raciones: 4

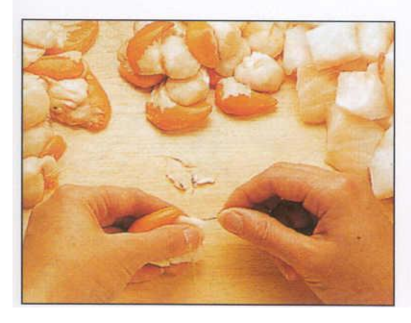
 

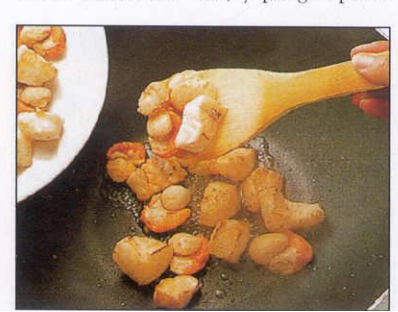
500 g de filetes de pescado blanco consistente
350 g de veneras
2 cucharadas de aceite
5 cm de jenjibre fresco, rallado
3 cebolletas picadas
1 cucharada de zumo de lima
2 cucharadas de guindillas
2 cucharadas de agua
2 cucharaditas de corteza de lima, rallada fina
1/4 de taza de hojas de cilantro, frescas
trozos de lima (opcional)

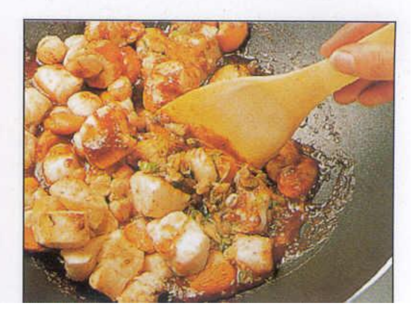
1 Corte el pescado en trocitos y retire las barbas negras de las veneras. Caliente la mitad del aceite en un *wok* o sartén grande. Añada el jenjibre y las cebolletas y deje cocinar durante 30 segundos. Retire todo del *wok* y ponga aparte. Recaliente el wok, y cuando esté caliente al máximo añada el aceite restante.
2 Añada el pescado y las veneras en tres tandas y fría durante 2-3 minutos cada tanda. Retire del *wok*, y ponga aparte.
3 Agregue al *wok* el zumo de lima, la guindilla y la cáscara de lima rallada fina. Deje que hierva y remueva constantemente. Lleve la mezcla de pescado, veneras y cebolletas/jenjibre al *wok*, remueva poco a poco con la salsa. Sirva inmediatamente y espolvoree con hojas de cilantro. Adorne los platos con los trozos de lima y sirva los mariscos acompañados de arroz al vapor.

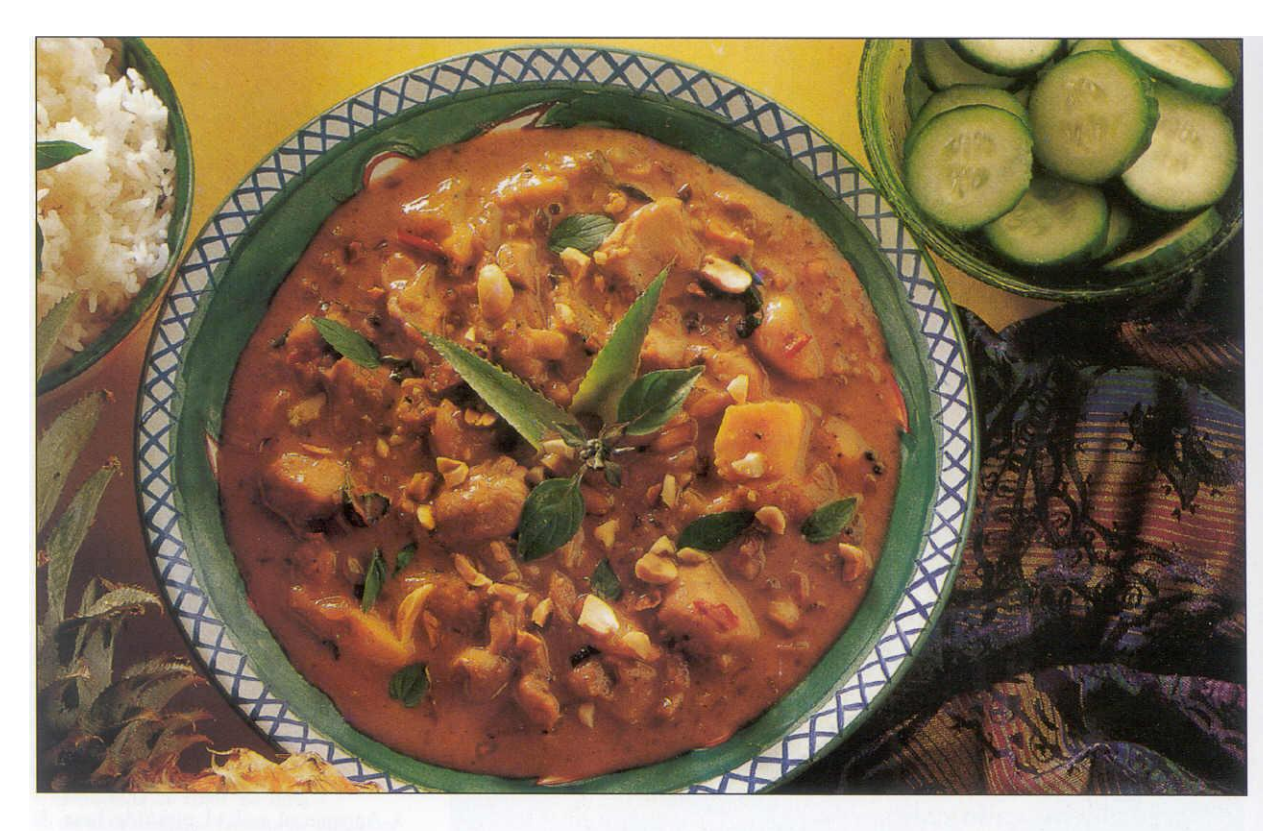
Consejos del chef

Meta las guindillas en la nevera después de utilizarlas. Los mariscos se tienen que freír en un *wok* con aceite muy caliente y hay que remover constantemente. Tenga cuidado de no recocinarlos, de otro modo se pondrán blandos.









Curry Panang de pollo y cacahuete

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total de cocción: 12-15 min
Raciones: 4

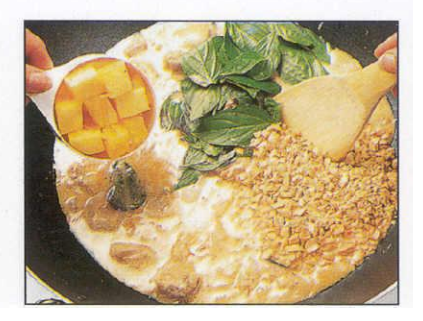
 

1 cucharada de aceite
1 cebolla roja grande, picada
1-2 cucharadas de pasta de *curry panang* hecha en casa (ver página 57), o embotellada
500 g de contramuslos de pollo deshuesados, en trozos
1 taza de leche de coco
4 hojas de lima *kaffir*
1/4 de taza de crema de coco
1 cucharada de salsa de pescado
1 cucharada de zumo de lima
2 cucharaditas de azúcar morena
1/2 taza de cacahuetes frescos tostados, picados
1/2 taza de hojas de albahaca tailandesa
1/2 taza de piña natural troceada
1 pepino, en rodajas
salsa de chile hecha en casa (ver págs. 54-55), o embotellada, para servir

1 Caliente el aceite en un *wok* o una sartén grande de fondo grueso y saltee la cebolla con la pasta de *curry* a fuego medio durante 2 minutos. Agregue la leche de coco y deje que rompa a hervir.
2 Añada entonces el pollo y las hojas de lima, baje el fuego y deje que cueza durante 15 minutos; saque el pollo con una espumadera. Deje cocer la salsa a fuego lento durante 5 minutos, o hasta que se reduzca y quede bastante espesa.
3 Ponga de nuevo el pollo en el *wok* y añada la crema de coco, la salsa de pescado, el zumo de lima y el azúcar; cueza 5 minutos. Agregue los cacahuetes, la albahaca y la piña; remueva bien. Sírvalo con el pepino en un cuenco aparte, un poco de salsa de chile para mojar y arroz al vapor.









Salteado de gambas y vieiras con pasta de Curry rojo

Tiempo de preparación: 25 min + 30 min de refrigeración
Tiempo total de cocción: 10 min
Raciones: 4

500 g de gambas
250 g de vieiras frescas
1-2 cucharadas de pasta de *curry* rojo hecha en casa (ver página 56), o embotellada
2 cucharadas de aceite
2 tomates medianos maduros, picados
2 cucharadas de zumo de lima
2 cucharaditas de corteza de lima rallada fina, para adornar

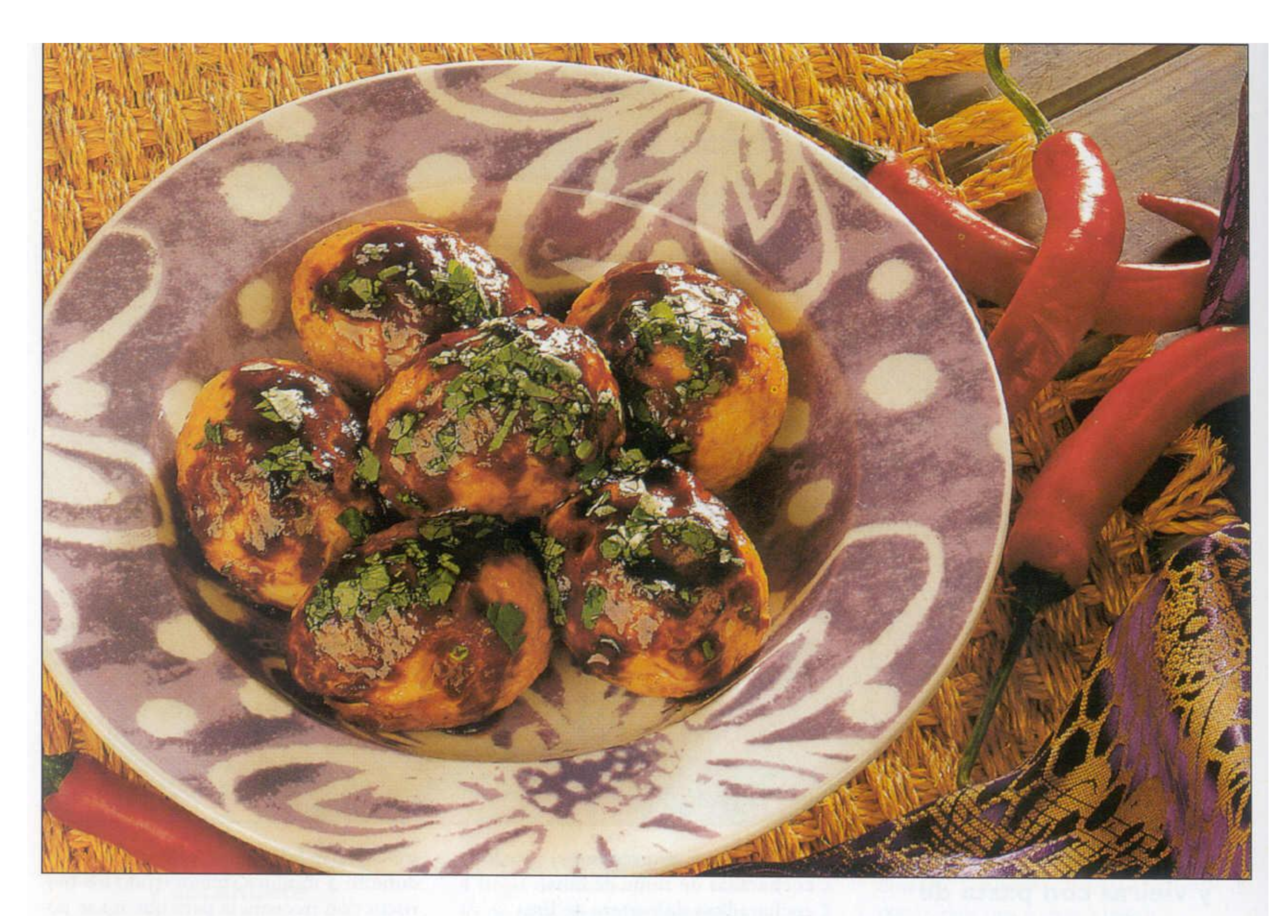
1 Pele las gambas menos el final de la cola, hágales un corte a lo largo del lomo y quíteles la vena intestinal. Póngalas en un cuenco con las vieiras, la pasta de *curry* y el aceite; remuévalo bien, tape el cuenco con plástico transparente y métalo en la nevera unos 30 minutos para que cojan bien el sabor.
2 Caliente muy bien un *wok* o una sartén de fondo grueso. Remueva de nuevo los mariscos en el cuenco para que cojan bien la pasta de *curry*; póngalos en el *wok* en 2 o 3 tandas y saltee cada tanda durante 3 minutos, removiendo los mariscos con frecuencia para que no se peguen en el fondo.
3 Retire el *wok* del fuego y ponga dentro las gambas y las vieiras. Agregue los tomates picados y el zumo de lima; remuévalo bien. Sírvalo inmediatamente adornado con la corteza de lima. Acompáñar con arroz al vapor en un cuenco aparte.

Consejos del chef

Los mariscos se deben saltear rápidamente cuando el *wok* esté bien caliente, así no se pierden sus jugos ni el sabor. No los haga demasiado para que no se pongan duros.







Huevos del yerno

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total de cocción: 20 min
Raciones: 4

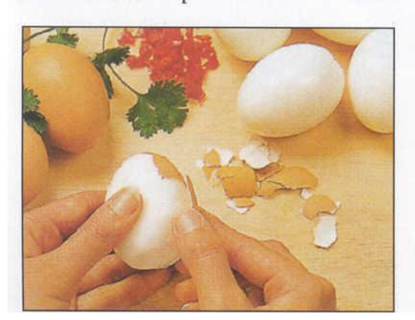


8 huevos
2 cucharadas de aceite
2 cucharadas de azúcar morena o de palma
1 cucharada de salsa de pescado
2 cucharadas de puré de tamarindo
1 cucharadita de chile rojo picado, opcional
$1/2$ taza de hojas de cilantro fresco, picadas

1 Ponga los huevos en una cazuela con agua fría; haga hervir el agua y cueza los huevos durante 7 minutos. Sáquelos de la cazuela y póngalos debajo del chorro de agua fría hasta que se enfríen. Pélelos.
2 Caliente el aceite en un *wok* o en una sartén grande; ponga unos huevos (tendrá que hacerlos en tandas) y saltéelos a fuego medio, dándoles la vuelta a menudo. Cuando estén bien dorados y con ampollas, sáquelos del *wok* y manténgalos calientes; fría los otros huevos.
3 Escurra el aceite del *wok*; ponga el azúcar, la salsa de pescado, el tamarindo y el chile picado (si lo emplea). Hágalo hervir a fuego vivo durante 2 minutos, o hasta que la mezcla parezca caramelo líquido. Sirva los huevos salseados con el caramelo y espolvoree el cilantro.

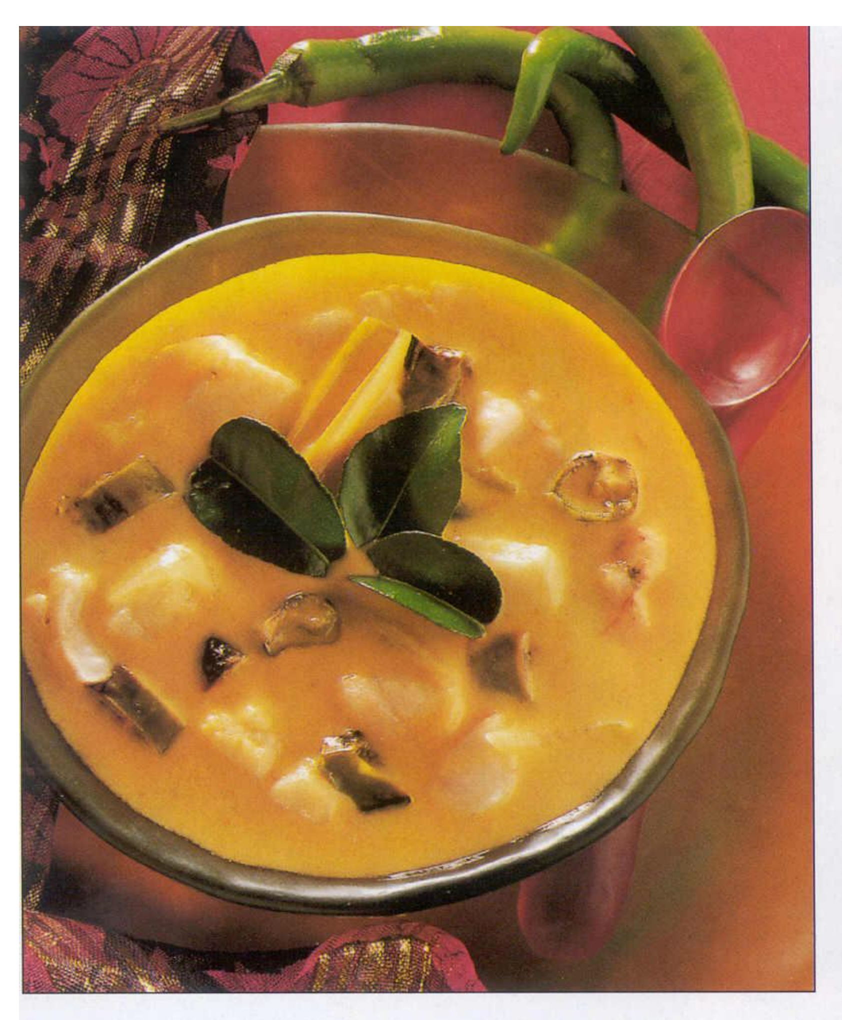
Consejos del chef

Puede dejar cocidos los huevos hasta dos días antes.

















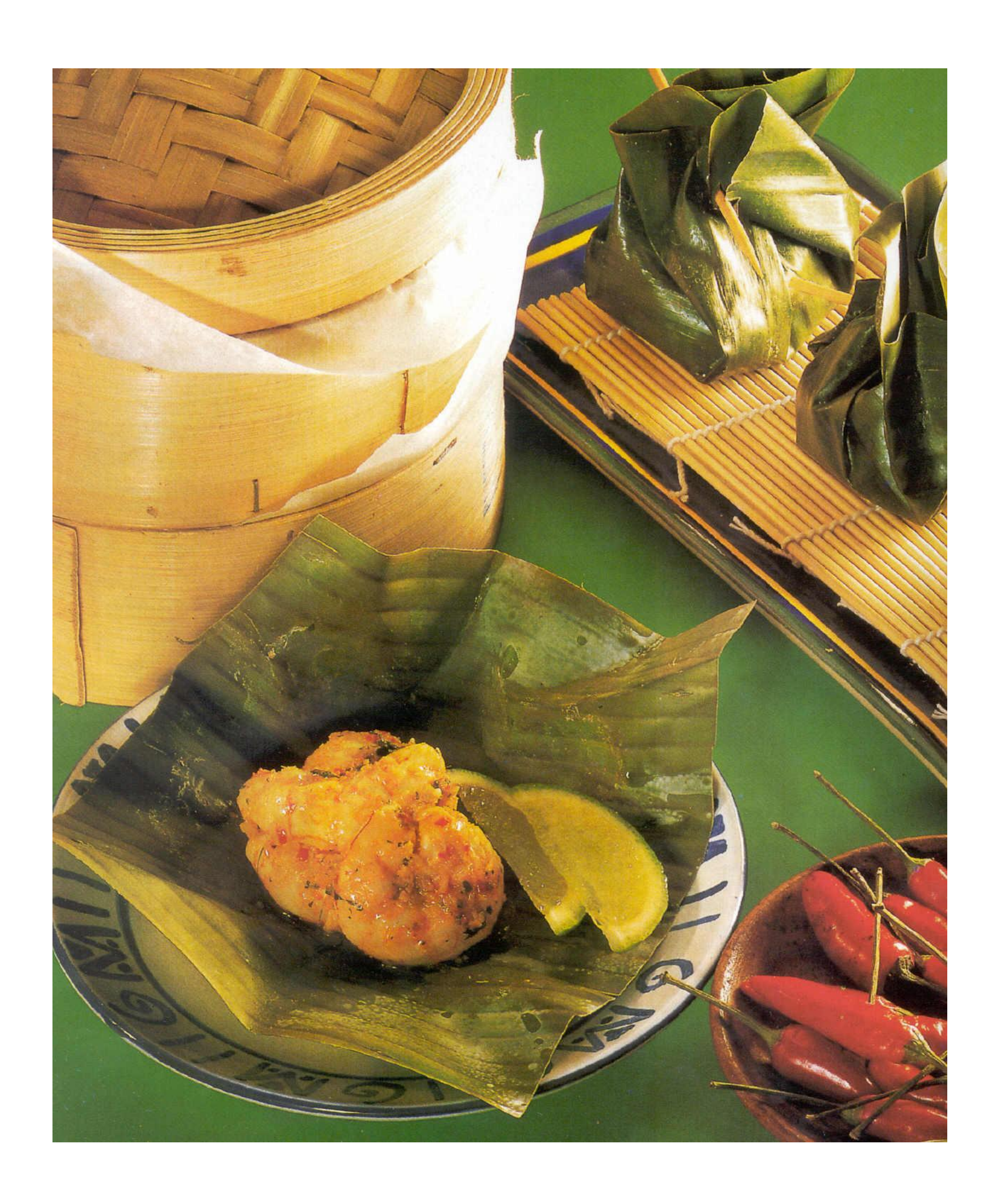
Filetes de pescado en leche de coco

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total de cocción: 15 min
Raciones: 4



2 guindillas verdes grandes
2 guindillas rojas pequeñas
400 g de filetes de pescado blanco
2 tallos de hierba de limón
2 raíces de cilantro
4 hojas de lima *kaffir* y otras de adorno
1 trozo de jengibre fresco de 2 cm, en rodajas delgadas
2 dientes de ajo, majados
3 cebolletas, sólo la parte blanca, en rodajas finas
1 cucharadita de azúcar morena fina
1 taza de leche de coco
1/2 taza de crema de coco
1 cucharada de salsa de pescado
sal
2-3 cucharadas de zumo de lima

1 Caliente un *wok* a fuego fuerte; cuando esté bien caliente, eche las guindillas enteras y tuéstelas hasta que queden bien doradas. Saque las guindillas verdes, déjelas enfriar y córtelas en rodajas. Corte los filetes de pescado en trozos de 5 cm de largo.
2 Aplaste los tallos de hierba de limón y las raíces de cilantro con la parte plana del cuchillo.
3 Eche en el *wok* la hierba de limón, las raíces de cilantro, las hojas de lima *kaffir*, el jengibre, el ajo, las cebollas, el azúcar y la leche de coco. Remueva bien todo y llévelo a ebullición. Reduzca el fuego y deje a fuego lento durante 2 minutos. Añada el pescado y deje que cueza a fuego lento durante 2 o 3 minutos, hasta que el pescado esté tierno. Vierta a continuación la crema de coco.
4 Incorpore las guindillas verdes picadas y la salsa de pescado, añada la sal y el zumo de lima al gusto y remueva todo.





Laos y Camboya

Langostinos cocidos al vapor en hojas de plátano

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total de cocción: 15 min + 2 h de marinado
Raciones: 4

1 trozo de 2,5 cm de jengibre fresco, rallado
2 guindillas rojas pequeñas, picadas finas
4 cebolletas, picadas finas
2 tallos de hierba de limón (sólo la parte blanca), picados finos
2 cucharaditas de azúcar morena fina
1 cucharada de salsa de pescado
2 cucharadas de zumo de lima
1 cucharada de semillas de sésamo, tostadas
2 cucharadas de cilantro fresco, picado
1 kg de langostinos crudos, pelados y desvenados
8 hojas de plátano pequeñas

1 Triture el jengibre, las guindillas, la cebolleta y la hierba de limón en la batidora a ráfagas cortas hasta obtener una pasta uniforme. Pase la pasta a un cuenco; incorpore el azúcar, la salsa de pescado, el zumo de lima, las semillas de sésamo y el cilantro, y mézclelos bien. Añada los langostinos y remuévalos para bañarlos bien con la salsa. Deje marinando en el refrigerador durante 2 horas, bien tapado.

2 Escalde en agua hirviendo las hojas de plátano durante 3 minutos para que se ablanden. Escúrralas y séquelas con un paño limpio y córtelas con las tijeras en cuadrados de unos 18 cm de lado.

3 Saque la mezcla del refrigerador y divídala en ocho porciones iguales; ponga cada una de ellas en el centro de un cuadrado de hoja de plátano, dóblelo y remeta para que no se salga la mezcla y asegure cada envoltorio con un pincho de bambú.

4 Cueza al vapor los paquetes en un cestillo de bambú sobre agua cociendo a fuego lento entre 8 y 10 minutos, hasta que el relleno esté bien cocido.

Consejos del chef

Las hojas de plátano se pueden adquirir en tiendas de productos asiáticos.

Si las hojas de plátano son suficientemente grandes, puede hacer envoltorios de mayor tamaño.

Si no puede conseguir hojas de plátano, envuelva los langostinos en papel de aluminio o en papel de horno y cueza los paquetes al vapor. Si los cuece en la barbacoa, use en cualquier caso papel de aluminio.

Puede preparar y cocer los paquetes rellenos el día anterior y guardarlos bien tapados en el refrigerador.

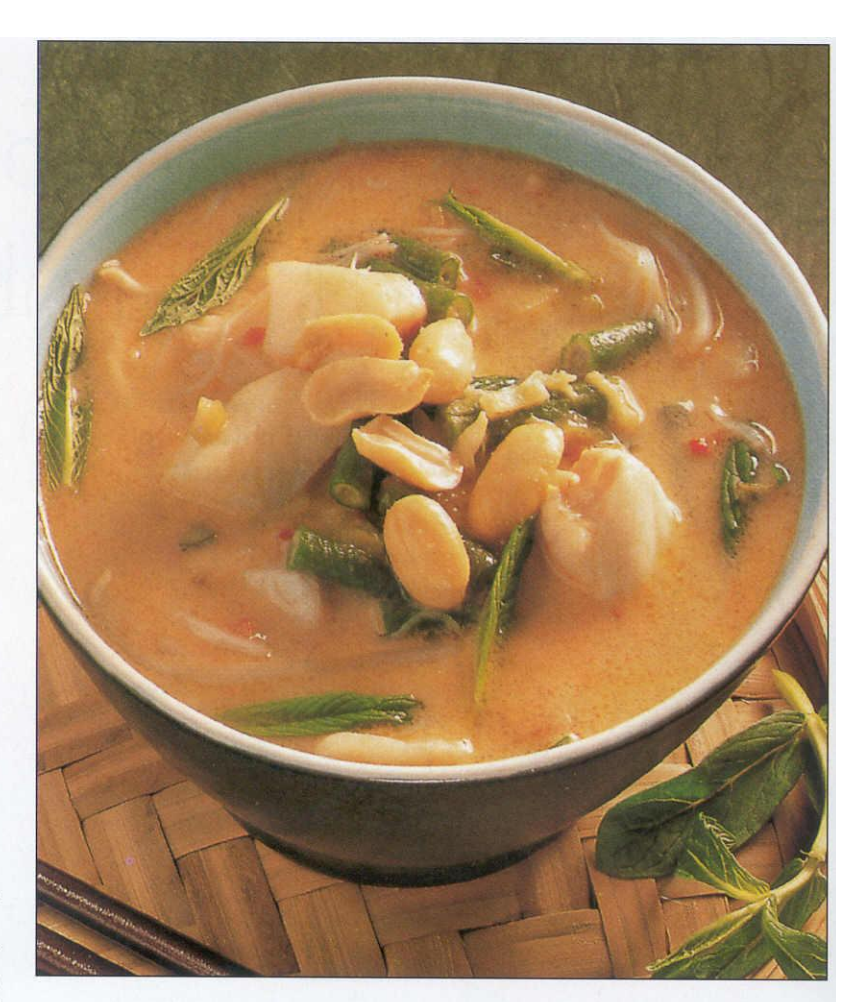




Sopa de pescado con fideos

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total de cocción: 20 min
Raciones: 4

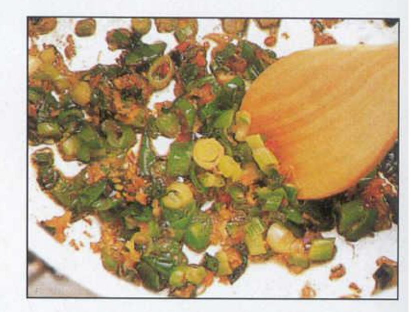




200 g de fideos finos de arroz, secos
1 cucharada de aceite
1 trozo de 2,5 cm de jengibre fresco, rallado
3 guindillas rojas pequeñas, picadas finas
4 cebolletas, picadas
800 ml de leche de coco
2 cucharadas de salsa de pescado
2 cucharadas de puré de tomate
500 g de filetes de pescado blanco, en dados de 2 cm
2 lonchas gruesas de lacón, cortadas en dados
150 g de judías verdes redondas, cortadas en trozos pequeños
2 tazas (180 g) de brotes de soja, sin los extremos duros
1 taza (20 g) de hojas de hierbabuena fresca
1/2 taza (80 g) de cacahuetes tostados sin sal

1 Cueza los fideos de arroz en agua hirviendo durante 5 minutos; escúrralos.
2 Caliente el aceite en una cazuela de fondo grueso y sofría a fuego medio el jengibre, las guindillas y la cebolleta durante 3 minutos o hasta que la cebolla esté dorada.
3 Incorpore la leche de coco, la salsa de pescado y el puré de tomate, tápelo y deje que cueza 10 minutos a fuego lento.
4 Agregue los dados de pescado y de lacón y las judías y deje que cuezan 10 minutos, o hasta que el pescado esté tierno. Reparta los fideos en los cuencos, eche encima los brotes de soja y la hierbabuena. Vierta con cuidado la sopa por encima y espolvoree los cacahuetes tostados.









Consejos del chef

La mezcla de caldo se puede preparar anticipadamente. Cuando lo vaya a utilizar, vuelva a calentarlo brevemente, añada el pescado, el cordero y las verduras y siga las indicaciones de la receta.
Variación: los fideos frescos de pasta al huevo son una buena alternativa a los fideos finos de arroz. Cuézalos en agua hirviendo durante 5 minutos, escúrralos y repártalos en los cuencos.



Picadillo de pollo con hierbas y especias

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total de cocción: 50 min
Raciones: 4-6



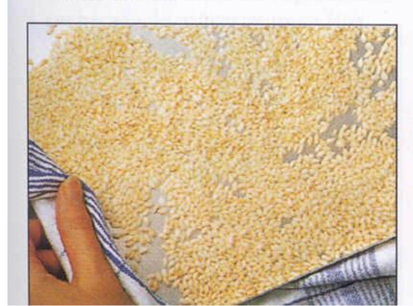
1/4 de taza (50 g) de arroz de grano largo
1 kg de antemuslos de pollo, deshuesados
2 cucharadas de aceite de cacahuete
4 dientes de ajo, majados
2 cucharadas de *galangal* fresco, rallado
2 guindillas rojas pequeñas, picadas finas
4 cebolletas, picadas finas
1/4 de taza (60 ml) de salsa de pescado
1 cucharada de pasta de gambas
3 cucharadas de hierbabuena fresca, picada
2 cucharadas de albahaca fresca, picada
4 cucharadas de zumo de lima
200 g de higaditos de pollo, opcional

1 Extienda el arroz en una bandeja de horno y tuéstelo a 180° C durante 15 minutos o hasta que esté dorado. Déjelo enfriar bien y bátalo en una trituradora hasta que quede finamente molido.

2 Mientras se enfría, triture el pollo en la picadora hasta que quede finamente picado. Caliente el aceite en un *wok* o en una sartén de fondo grueso; eche el ajo, el *galangal*, las guindillas y la cebolleta y sofríalo a fuego medio durante 3 minutos o hasta que estén dorados.

3 Eche el pollo en el *wok* y saltéelo durante 5 minutos o hasta que esté dorado. Deshaga todos los grumos que se formen con una cuchara de madera. Incorpore la salsa de pescado y la pasta de gambas, espere a que rompa a hervir, baje el fuego y déjelo cociendo otros 5 minutos.

4 Retírelo del fuego, incorpore las hierbas, el arroz y el zumo de lima y mézclelos bien. Si usa los higaditos de pollo, deberá cocerlos en 1/2 taza (125 ml) de caldo de pollo unos 5 minutos o hasta que estén tiernos; déjelos enfriar bastante antes de picarlos. Adorne el plato con guindillas abiertas a lo largo y sírvalo acompañado de arroz cremoso.









Sopa de pollo y calabaza

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total de cocción: 50 min
Raciones: 4-6

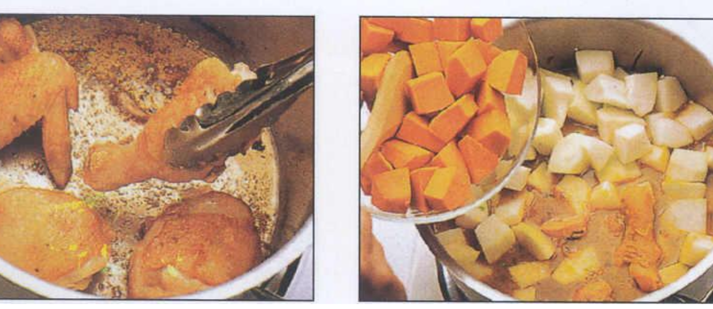
- ½ taza (100 g) de arroz de grano largo
- 2 cucharadas de aceite
- 1 kg de pollo en trozos
- 3 dientes de ajo, majados
- 3 cucharadas de hierba de limón (sólo la parte blanca), picada fina
- 2 cucharaditas de cúrcuma fresca, rallada, o 1 cucharadita de azafrán, molido
- 2 cucharadas de *galangal*, rallado
- 6 hojas de lima *kaffir*, cortadas en juliana
- 6 cebolletas, picadas
- 4 tazas (1 litro) de caldo de pollo
- 500 g de calabaza, en cubitos
- 1 papaya verde pequeña, pelada y picada
- 125 g de judías verdes redondas, en trozos cortos

1 Extienda el arroz en una bandeja de horno y tuéstelo a 180° C durante 15 minutos o hasta que esté dorado. Déjelo enfriar bien y tritúrelo en una batidora hasta que quede finamente molido.

2 Entre tanto, caliente el aceite en una cazuela grande y rehogue los trozos de pollo en tanda des unos 5 minutos cada una o hasta que estén bien dorados. Escúrralos sobre servilletas de papel.

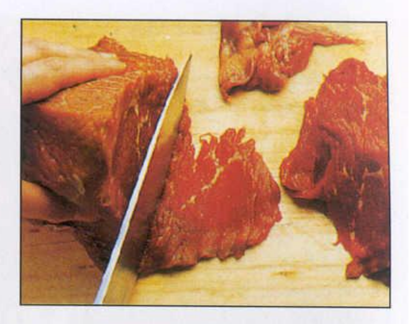
3 Incorpore a la cazuela el ajo, la hierba de limón picada, la cúrcuma, el *galangal*, las hojas de lima *kaffir* y la cebolleta; sofríalos a fuego medio unos 3 minutos o hasta que la cebolleta esté dorada pero sin tostarse. Ponga el pollo en la cazuela, añada el caldo, tápelo y deje que cueza a fuego lento durante 20 minutos. Agregue la calabaza y la papaya y déjelo cocer a fuego lento otros 10 minutos más. Incorpore las judías verdes y siga cociendo otros 10 minutos, o hasta que el pollo esté tierno. Incorpore el arroz tostado y molido, vuelva a llevar a ebullición, reduzca el fuego y déjelo cocer a fuego lento durante 5 minutos, hasta que la mezcla se haya espesado bastante. Adorne el plato con las hojas de lima *kaffir*.





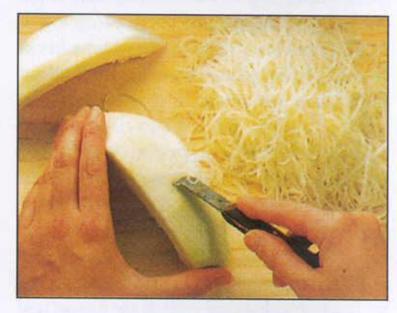












Buey seco laosiano con ensalada de papaya verde

Tiempo de preparación: 40 min + 4 h de marinado
Tiempo total de cocción: 5 h
Raciones: 6



1 kg de tapa de buey, parcialmente congelada
2 cucharaditas de sal
1/4 de cucharadita de chile en polvo
1 cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharada de azúcar morena fina
4 dientes de ajo, majados
2 cucharaditas de aceite de sésamo
1 cucharada de aceite de cacahuete

Ensalada de papaya verde
1 papaya verde pequeña, pelada y sin semillas
1 zanahoria
2 dientes de ajo, majados
1 trozo de 6 cm de jengibre fresco, rallado
2 guindillas rojas pequeñas, picadas finas
2 cucharadas de salsa de pescado
4 hojas de lima *kaffir*, en juliana
1 cucharada de jugo de lima
2 cucharaditas de azúcar morena fina
1 cucharadita de aceite de sésamo
1 taza (30 g) de hojas frescas de cilantro
1 taza (160 g) de cacahuetes tostados sin sal

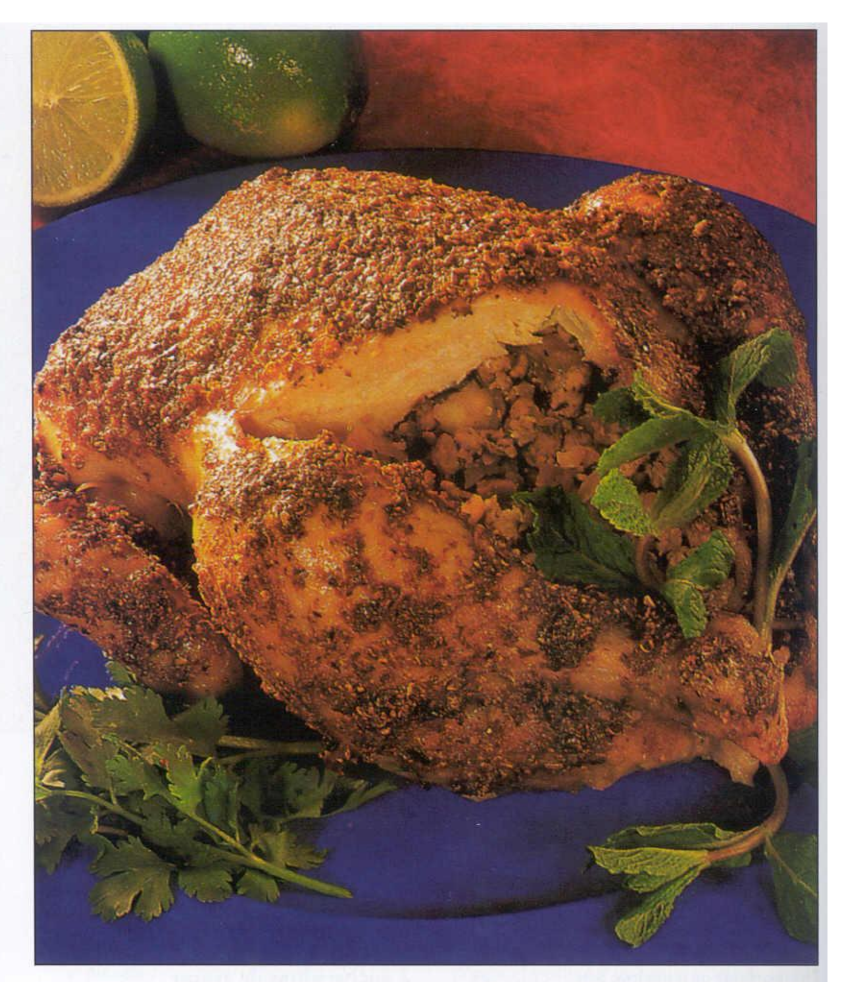
1 Quite a la carne todo exceso de grasa, córtela en lonchitas de 2,5 cm de espesor y éstas en tiras. Mezcle en un cuenco la sal, el chile en polvo, la pimienta, el azúcar, el ajo y los aceites de sésamo y de cacahuete. Añada la carne y remuévala bien con las manos con la mezcla de aceite hasta que quede bien impregnada. Tápela con papel transparente y póngala a marinar en el refrigerador durante aproximadamente 4 horas.
2 Ponga la carne en una rejilla sobre una bandeja de horno y ásela a 120° C de temperatura durante unas 5 horas, o hasta que esté seca.
3 Ponga la carne a gratinar unos 3 minutos, con el gratinador muy caliente, antes de servirla. Llévela a la mesa con la ensalada de papaya verde.
4 Para preparar la ensalada de papaya: corte la papaya y la zanahoria en tiras delgadas con un rascador de limones o con un cuchillo. Eche en un cuenco los demás ingredientes y mézclelos bien. Sírvala.

Asado picante de pollo

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total de cocción: 1 h y 20 min
Raciones: 6



3 guindillas rojas secas, pequeñas
1 cucharadita de semillas de hinojo
1 cucharadita de cominos
1 cucharadita de semillas de cilantro
1/8 de cucharadita de sal
1,5 kg de pollo
2 dientes de ajo, majados
1 cucharada de aceite de cacahuete
2 cebollas, picadas
250 g de carne picada de cerdo
1/2 taza (80 g) de cacahuetes, tostados y picados gruesos
3 cucharadas de zumo de lima
1 cucharada de hierbabuena fresca, picada
2 cucharadas de hojas frescas de cilantro picadas
1 cucharadita de aceite, aparte
1/2 taza (125 ml) de leche de coco



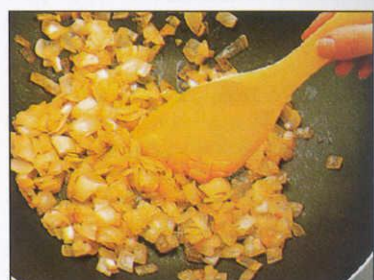
1 Precaliente el horno a 180° C. Ponga las guindillas rojas, el hinojo, el comino, las semillas de cilantro y la sal en un molinillo o mortero y muélalos hasta que queden reducidos a polvo.

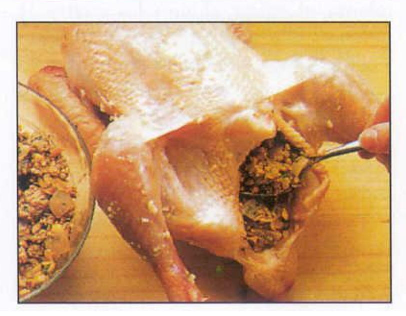
2 Limpie el pollo, quítele todo exceso de grasa y unte la piel y el interior con el ajo majado.

3 Caliente el aceite en un *wok*, eche la cebolla y sofríala a fuego medio unos 3 minutos o hasta que quede bien dorada. Agregue la carne picada y sofríala 10 minutos o hasta que se dore. Retire el *wok* del fuego e incorpore los cacahuetes picados, el zumo de lima, la hierbabuena y el cilantro; remuévalo. Deje que la mezcla se enfríe antes de rellenar el pollo con ella. Cierre la abertura con un pincho de madera y ate las patas con hilo de cocina de forma que queden juntas.

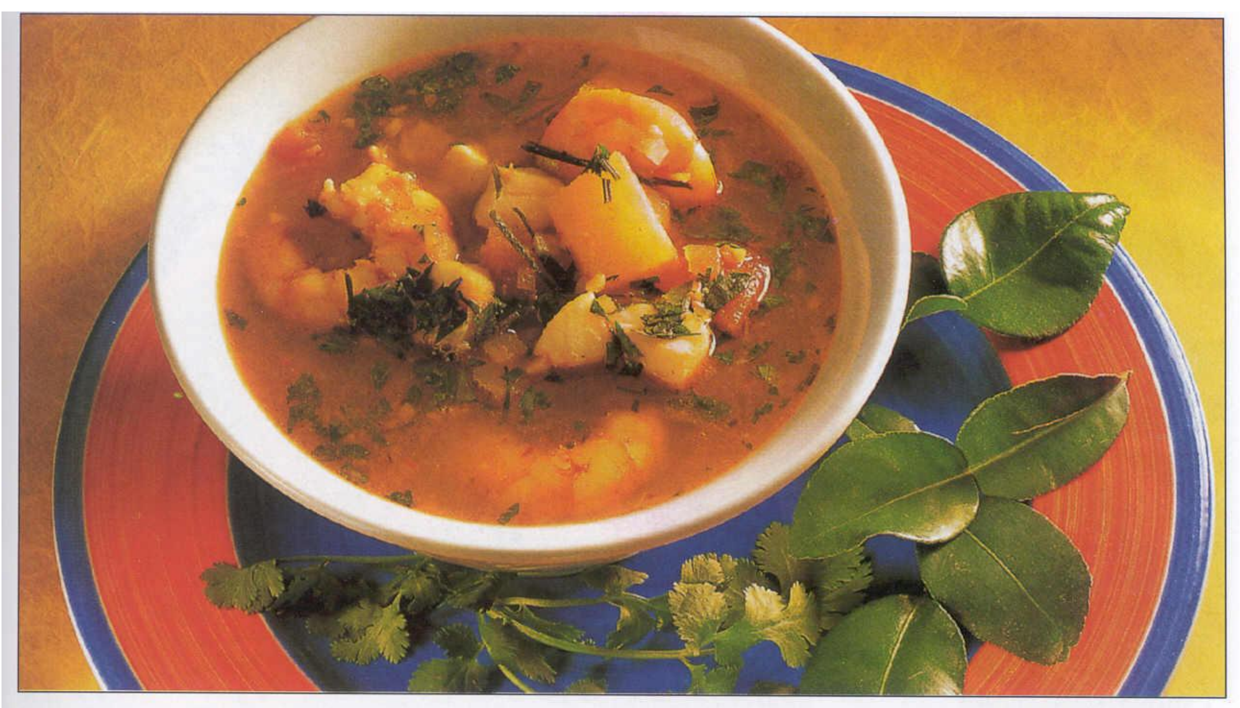
4 Pinte la piel del pollo con un poco de aceite y úntela luego con la mezcla de especias. Ponga el pollo en una rejilla sobre una bandeja de horno. Hornéelo durante 30 minutos. Sáquelo del horno y mójelo con la leche de coco y los jugos del *wok*. Hornéelo otros 40 minutos, untándolo a menudo hasta que esté tierno. Quite el pincho y el hilo antes de servirlo. Una guarnición de hierbas frescas hará que tenga un aspecto aún más atractivo.











Sopa de mariscos

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total de cocción: 40 min
Raciones: 6



1 cucharada de aceite
1 trozo de 5 cm de jengibre fresco, rallado
3 cucharadas de hierba de limón (sólo la parte blanca), picada fina
3 guindillas rojas pequeñas, picadas finas
2 cebollas, picadas
4 tomates medianos, pelados, sin semillas y picados
3 tazas (750 ml) de caldo de pescado de buena calidad
3 tazas (750 ml) de agua
4 hojas de lima *kaffir*, cortadas en juliana
1 taza (160 g) de piña fresca, picada
1 cucharada de concentrado de tamarindo
1 cucharada de azúcar de palma, rallada
2 cucharadas de jugo de lima
1 cucharada de salsa de pescado
500 g de filetes de pescado blanco, cortado en daditos
500 g de gambas grandes, peladas
2 cucharadas de cilantro fresco, picado

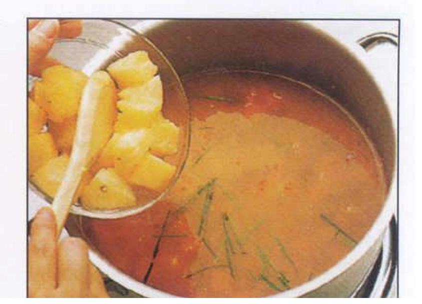
1 Caliente el aceite en una cazuela grande, eche el jengibre, la hierba de limón, las guindillas y la cebolla y saltéelos a fuego medio unos 5 minutos o hasta que la cebolla esté dorada.
2 Incorpore el tomate y deje que cueza unos 3 minutos. Añada el caldo de pescado, el agua, las hojas de lima *kaffir*, la piña, el tamarindo, el azúcar de palma, el jugo de lima y la salsa de pescado; tápelo y llévelo a ebullición. Reduzca el fuego y deje que siga cociendo otros 15 minutos.
3 Ponga el pescado, las gambas y el cilantro en la cazuela y déjelos cocer durante 10 minutos o hasta que el marisco esté tierno y en su punto.

Consejos del chef

El caldo para esta receta se puede preparar varios días antes si se conserva congelado en un recipiente hermético y sin aire.
Compre el concentrado de tamarindo y el azúcar de palma en las tiendas especializadas en productos asiáticos.









Pescado frito con salsa y especias

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total de cocción: 20 min
Raciones: 6

1 taza (125 g) de harina común
1 cucharadita de comino molido
1 cucharadita de cilantro molido
1 cucharadita de pimentón
750 g de filetes de pescado blanco, como palometa o cazón
2 claras de huevo, poco batidas
aceite suficiente para freír

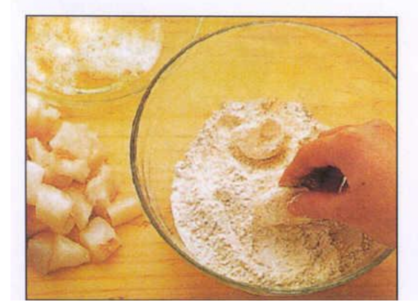
Salsa de pescado y soja
1 cucharadita de aceite de sésamo
2 dientes de ajo, majados
1 trozo de 2,5 cm de jengibre fresco, rallado
1 cebolla, en rodajas
4 cebolletas, cortadas en palitos cortos
1 cucharada de salsa de pescado
2 cucharadas de salsa de soja, poco salada
1 cucharada de azúcar morena fina
1 taza (250 ml) de agua
1 cucharada de harina de maíz

1 Ponga en un cuenco mediano la harina, el comino molido, el cilantro y el pimentón, y mézclelos bien. Corte los filetes de pescado en dados de 2 cm, empápelos en la clara de huevo y rebócelos ligeramente con la mezcla de harina, sacudiéndolos un poco para quitarles la que tengan en exceso.

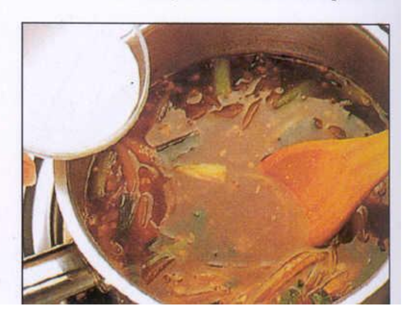
2 Caliente el aceite en una sartén honda o en un *wok* y saltee los dados de pescado, en tandas, a fuego fuerte durante 3 o 4 minutos o hasta que estén dorados y bien hechos. Déjelos escurrir sobre servilletas de papel y manténgalos calientes.

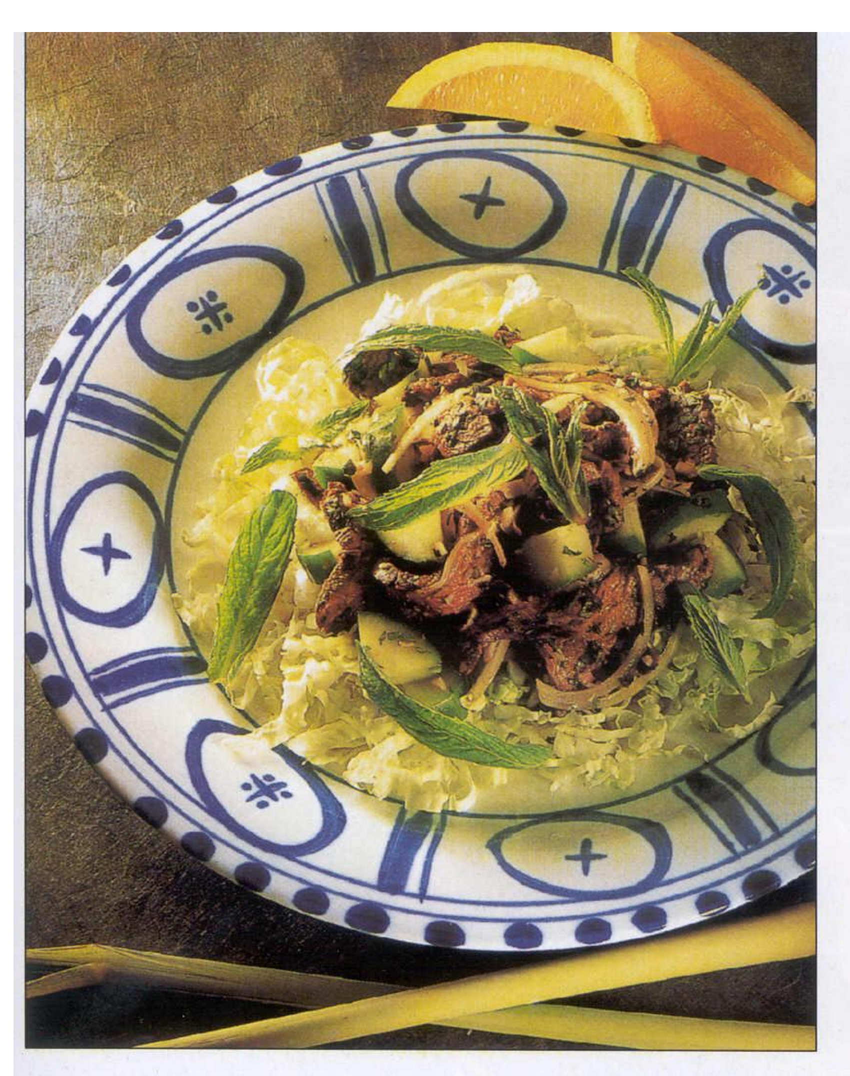
3 **Para preparar la salsa:** caliente el aceite de sésamo en una sartén y sofría el ajo, el jengibre, la cebolla y la cebolleta a fuego medio durante 3 minutos o hasta que la cebolla esté dorada. Incorpore las salsas de pescado y de soja, el azúcar morena y el agua. Deslíe la harina de maíz en un poco de agua y añada la mezcla de salsas, sin dejar de remover hasta que la salsa rompa a hervir y se espese.

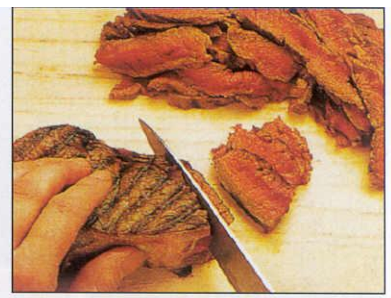
4 Sirva las piezas de pescado cubiertas con la salsa muy caliente. Adorne el plato con rodajas de cebolleta. El arroz cocido al vapor o una ensalada pueden quedar muy bien como acompañantes de este plato.

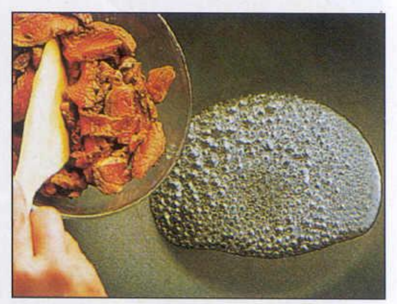






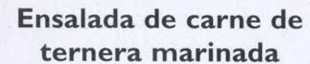












Ensalada de carne de ternera marinada

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total de cocción: 10 min + 2 h de marinado
Raciones: 4

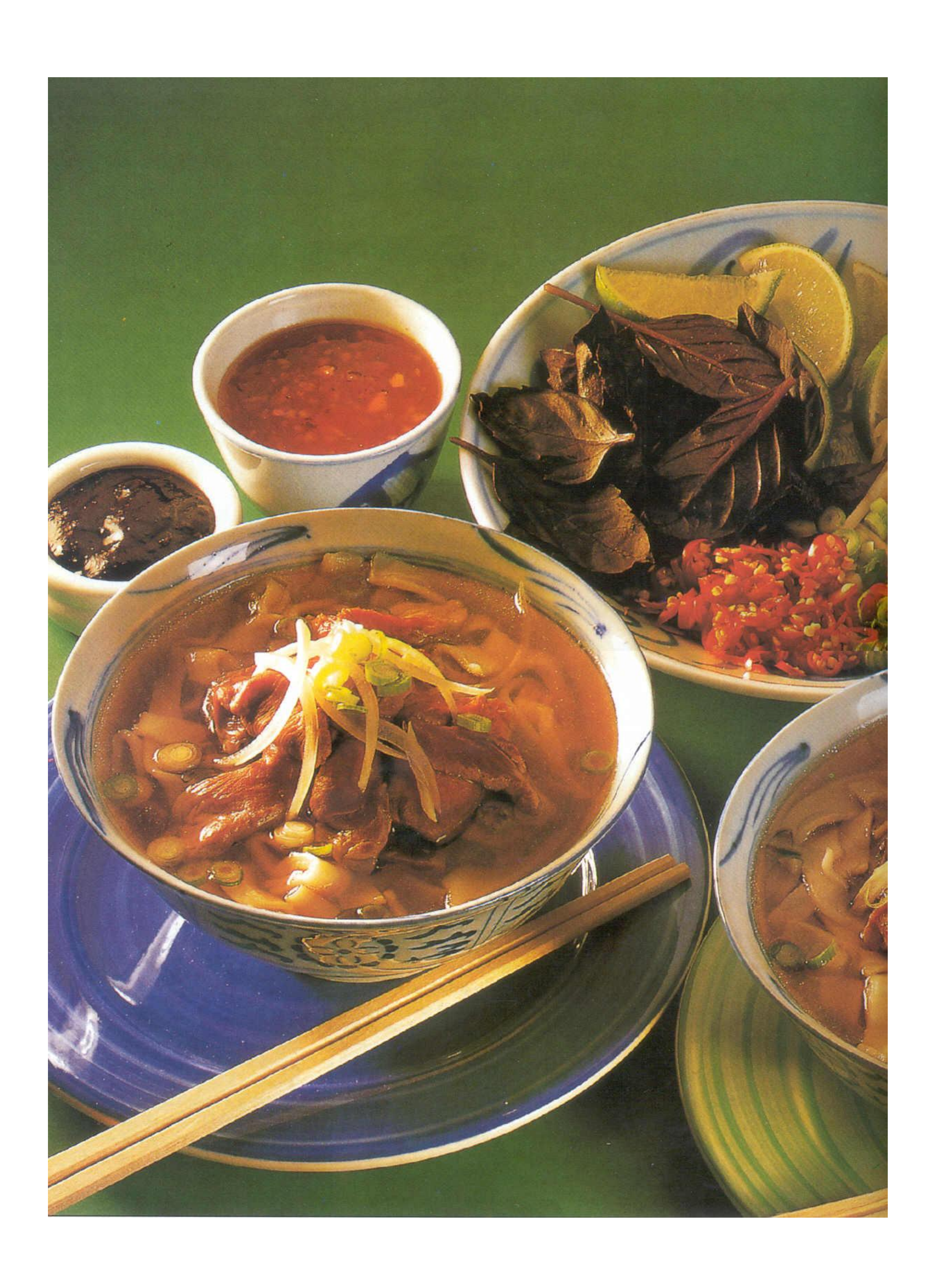


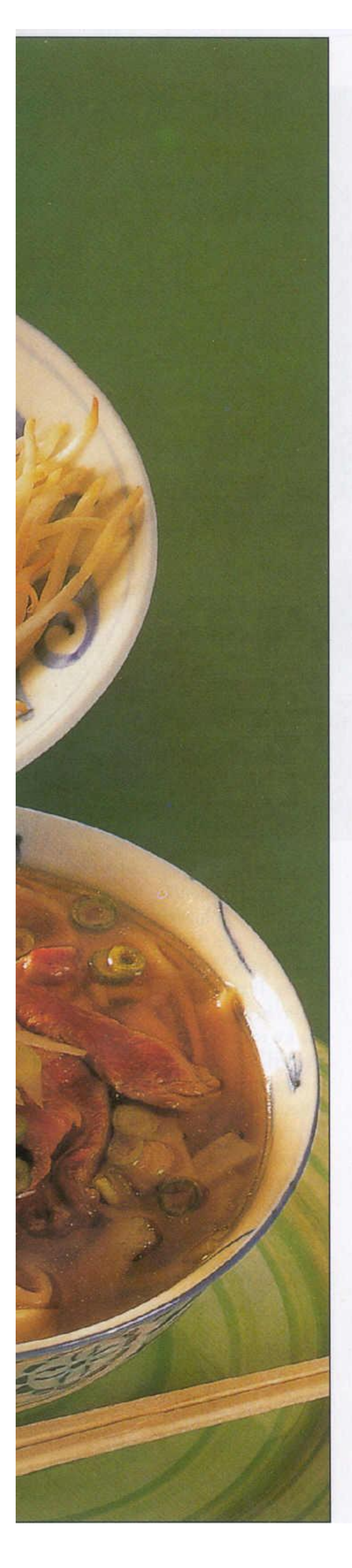
500 g de cadera de ternera
4 cucharadas de agua
3 cucharadas de zumo de limón
2 cucharadas de hierba de limón (sólo la parte blanca), picada fina
1 cucharada de salsa de pescado
1 cebolla, en rodajas finas
1 cucharada de hierbabuena o de menta fresca, picada
2 cucharadas de cilantro fresco, picado
2 pepinos largos de piel fina, picados
$^1/_2$ col china, cortada en juliana

1 Ase la carne a la parrilla durante 3 minutos por cada cara o hasta que esté medio hecha. Retírela y déjela reposar tapada unos 5 minutos. Corte la pieza de carne en tiras de unos 5 mm de espesor.
2 Caliente el agua en un *wok*, eche la carne cortada en tiras y cuézala a fuego medio durante 2 minutos. No la cueza demasiado. Retírela del fuego y pase la carne y el caldo a una fuente.
3 Añada el zumo de limón, la hierba de limón, la salsa de pescado, las rodajas de cebolla, el cilantro picado y la hierbabuena; mezcle todo bien. Tápelo con plástico y guárdelo en la nevera, dejándolo marinar durante 2 horas. Incorpore luego el pepino.
4 Sirva la ensalada sobre una capa de col en juliana; si lo desea, puede decorarla con hojas o ramitas de hierbabuena enteras.

Consejos del chef

La carne se puede marinar durante toda la noche. Agregue el pepino antes de servir.





Vietnam

Pho de ternera

Tiempo de preparación: 45 min
Tiempo total de cocción: 4 h y 10 min
Raciones: 4

1 kg de huesos de rodilla y de caña de buey
350 g de carne de ternera para guisar
1 trozo de 5 cm de jengibre fresco, en rodajas finas
1 cucharadita de sal
2,5 litros de agua
6 granos de pimienta negra
1 ramita de canela
4 clavos
6 semillas de cilantro
2 cucharadas de salsa de pescado
400 g de fideos frescos de arroz, gruesos
guindillas rojas, en rodajas; brotes de soja; hojas frescas de albahaca púrpura; cebolletas, picadas; gajos pequeños de lima, para la guarnición
150 g de cadera de ternera, cortada en tiras finas
3 cebolletas, picadas finas
1 cebolla mediana, cortada en rodajas muy finas
1/4 de taza (7 g) de hojas frescas de cilantro, opcional
salsa de chile y salsa *hoisin*, opcional

1 Ponga a cocer los huesos con la carne, el jengibre, la sal y el agua en una olla grande con bastante agua. Cuando rompa a hervir, reduzca el fuego al mínimo y deje que cueza durante 3 1/2 horas. Quite la espuma que se haya formado en la superficie; añada los granos de pimienta, la canela, los clavos, el cilantro y la salsa de pescado; deje que cueza durante otros 40 minutos. Retire la carne y déjela enfriar. Cuele el caldo, resérvelo y tire los huesos y las especias; vuelva a echar el caldo en la olla. Cuando la carne esté suficientemente fría para no quemarse, córtela a contraveta en lonchas muy finas (si tiene prisa, use guantes de goma). Resérvela.
2 Poco antes de servir, eche los fideos en una cazuela con agua hirviendo; déjelos sólo unos 10 segundos, de lo contrario se ablandarán y desharán. Escúrralos bien y repártalos en cuatro cuencos soperos grandes.
3 Ponga la guarnición en una fuente en el centro de la mesa. Lleve el caldo a ebullición a fuego fuerte. Ponga algunas lonchas de carne cocida sobre los fideos de cada cuenco y luego otras de carne cruda de la cadera. Vierta el caldo hirviendo por encima y ponga unos trozos de cebolleta, y unas rebanadas de cebolla y cilantro si lo desea, y sírvalo inmediatamente. Deje que los comensales se sirvan la guarnición a su gusto. También puede ofrecer alguna salsa (salsa *hoisin* y/o salsa de chile, por ejemplo) para añadir al cuenco.

Consejos del chef

Para asegurar el éxito de esta sopa con verdura es necesario esperar pacientemente a que el caldo tome todo su sabor, ya que es el elemento principal. Aunque se requiere un tiempo de cocción muy largo, el resultado bien vale la pena. Se puede preparar con anterioridad y guardar en el congelador; así se facilita la preparación de este plato con rapidez cuando se precise.





Rollos de primavera

Tiempo de preparación: 50 min + tiempo de remojo
Tiempo total de cocción: 25 min
Unidades: 20, aprox.



- 50 g de *vermicelli* de pasta seca de *mung* (fideos de celofán)
- 8 setas de oreja de ratón secas
- 20-25 obleas de papel de arroz (para reponer las que se rompan)
- 4 cebolletas, picadas finas
- 1 zanahoria mediana, cortada en bastoncitos
- 170 g de carne de cangrejo en conserva de buena calidad, bien escurrida
- 150 g de carne picada de cerdo
- 1/4 cucharadita de sal y otro tanto de pimienta
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 huevo, batido
- abundante aceite para freír
- 20 hojas de lechuga tiernas
- 1 taza (20 g) de hojas frescas de menta o hierbabuena
- 1 taza (90 g) de brotes de soja, sin los extremos delgados
- salsa base para mojar o salsa de chile dulce embotellada

1 Ponga los fideos secos y las setas en remojo en 2 recipientes distintos, cubriéndolos con agua caliente, durante 15 minutos. Escúrralos bien; pique con unas tijeras los fideos en trozos cortos y las setas en tiritas muy finas. Páselos a un cuenco grande.

2 Con un pincel, humedezca con agua ambas caras de cada oblea de papel de arroz. Déjelas sobre la mesa durante 2 minutos, hasta que se ablanden y se puedan doblar. Ponga una encima de otra, salpíquelas un poco con agua para mantenerlas húmedas y evitar que se peguen y se sequen. Sea cuidadoso ya que las obleas se pueden rasgar fácilmente cuando están blandas.

3 Añada a los fideos y a las setas la cebolleta, la zanahoria, la carne de cangrejo, el picadillo de cerdo, la sal, la pimienta y el azúcar; mezcle todo muy bien. Ponga una oblea blanda sobre la mesa, extienda una cucharada del relleno a lo largo del tercio inferior de la oblea, dejando espacio suficiente en los lados para poder doblar las puntas. Con las yemas de los dedos, saque las bolsas de aire de la oblea. Doble los bordes laterales hacia adentro y luego enrolle bien prieta la oblea. Pinte ligeramente con huevo los bordes que se solapan y ponga los rollitos en la mesa con la unión hacia abajo. Repita este paso con el resto de las obleas y del relleno.

4 Seque los rollitos suavemente con servilletas de papel para quitarles toda el agua y evitar que el aceite salte al echarlos en la sartén. Ponga a calentar el aceite en una sartén honda y, cuando esté muy caliente, fría los rollos en tandas de 2 o 3 hasta que queden dorados uniformemente, dándoles vueltas con cuidado. Escúrralos sobre servilletas de papel y fría el resto. Para servirlos, ponga cada rollo sobre una hoja de lechuga y esparza por encima algunas hojas de menta y brotes de soja. Enrolle la hoja de lechuga y mójelos en una salsa justo en el momento de comerlos.









Rollos de cerdo y cangrejo

Tiempo de preparación: 40 min
Tiempo total de cocción: 25 min
Raciones: más o menos 30 rollos

30 g de tallarines a base de fécula de judías
200 g de carne picada de cerdo
200 g de palitos de cangrejo, desmenuzado
1 zanahoria grande, rallada
1 cebolla roja pequeña, picada fina
3 cebolletas, picadas finas
1 cucharada de salsa de pescado
1/2 cucharadita de pimienta negra molida
1 paquete (250 g) de láminas para rollos de primavera
1 lechuga o lechuga reseda
1/2 taza de menta vietnamita, ramitas de menta (hierbabuena) o cilantro
1 pepino de piel delgada en rodajas
salsa de pescado (adicional)

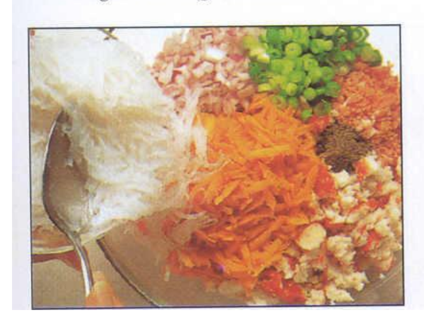
➤ Ponga los tallarines a cocinar en agua hirviendo durante 20 minutos.

1 Mezcle el cerdo, los cangrejos, la zanahoria, las cebollas, la salsa de pescado y la pimienta. Escurra los tallarines, córtelos en piezas pequeñas y añada al recipiente. Mezcle bien.

2 Corte las láminas para los rollos de primavera en dos. Trabaje primero con una mitad de las láminas, guarde la otra mitad bajo una toalla de cocina húmeda y limpia para prevenir que se resequen. Ponga 1 cucharada del relleno en diagonal y enrolle hasta que obtenga la forma de una salchicha de aproximadamente 6 cm de largo. Doble una de las esquinas de la lámina, enrolle y doble la otra esquina. Asegure la última esquina con un poco de agua. Repita con el resto de la mezcla y de las láminas.

3 Caliente abundante aceite en una sartén de fondo grueso hasta que esté moderadamente caliente; fría tres o cuatro rollos al mismo tiempo durante unos 3 minutos. Escurra los rollos en papel absorbente. Sirva poniendo un rollo de primavera sobre una hoja de lechuga. Añada una ramita de menta y una barrita de pepino. La lechuga envuelve el rollo y éste se sirve con la salsa de pescado.

Consejos del chef
Los rollos de cerdo y cangrejos se pueden congelar al final del paso 2. Coloque sobre una rejilla para hornear y congele hasta que estén consistentes, póngalos en las bolsas congeladoras y cierre. Se mantienen hasta 1 mes. Se pueden freír congelados durante 5 minutos.



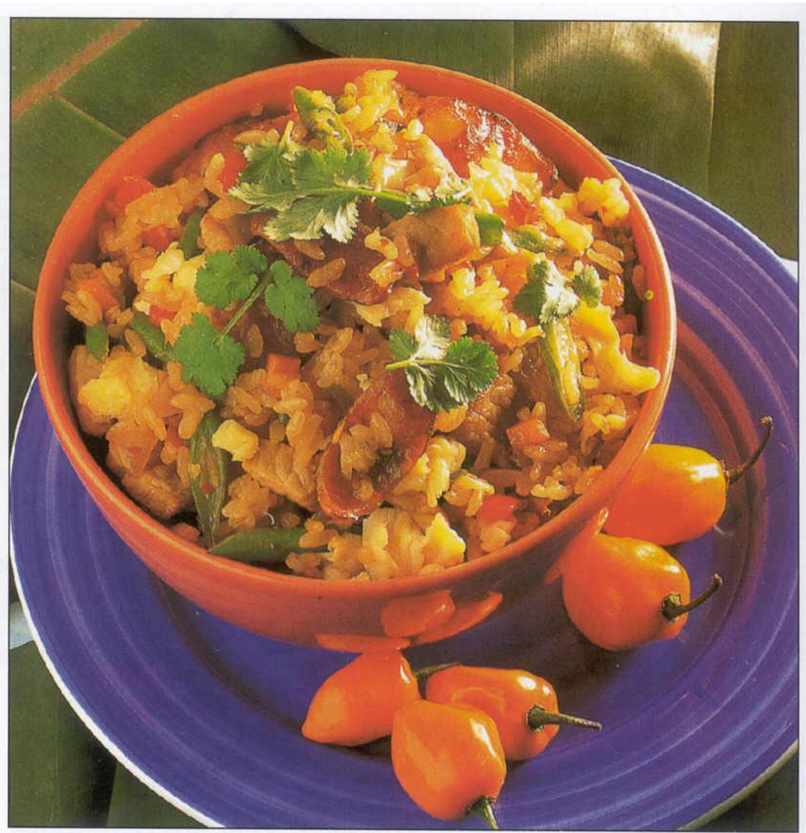




Arroz frito

Tiempo de preparación: 40 min
Tiempo total de cocción: 15-20 min
Raciones: 4

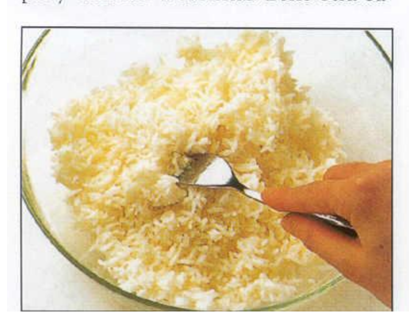


3 tazas (550 g) de arroz cocido, frío
3 huevos
1/4 de cucharadita de sal
1/2 taza (125 ml) de aceite
1 cebolla grande, picada fina
6 cebolletas, picadas
4 dientes de ajo, picados finos
1 trozo de 5 cm de jengibre fresco, rallado fino
2 guindillas rojas pequeñas, sin semillas y picadas finas
250 g de lomo de cerdo, cortado y picado fino
125 g de chorizo blanco, en rodajas muy delgadas
100 g de judías verdes, picadas
100 g de zanahoria, cortada en daditos
1/2 pimiento rojo grande, cortado en cuadraditos
2 cucharaditas de azúcar
3 cucharadas de salsa de pescado
2 cucharadas de salsa de soja
hojas frescas de cilantro, como guarnición

1 Si los granos de arroz están pegados entre sí, salpíquelos con 2 cucharadas de agua y sepárelos con un tenedor.
2 Bata bien los huevos y la sal en un cuenco. Caliente 1 cucharada de aceite en un *wok* y engrase bien sus paredes girándolo con cuidado. Vierta el huevo y remuévalo a fuego medio durante unos 2 o 3 minutos hasta que esté completamente cuajado. Sáquelo del *wok* y resérvelo.
3 Seque el *wok* con una servilleta de papel y vuélvalo a calentar. Eche otra cucharada de aceite y, cuando esté bien caliente, sofría la cebolla, la cebolleta, el ajo, el jengibre y las guindillas durante 7 minutos, removiendo a intervalos regulares hasta que la cebolla esté dorada pero blanda; retire todo del *wok*. Añada otra cucharada de aceite y cuando esté caliente, saltee la carne de cerdo y el chorizo blanco durante 3 o 4 minutos o hasta que estén hechos; sáquelos del *wok* y resérvelos.
4 Eche el aceite restante en el *wok* y muévalo despacio para que se engrasen las paredes. Incorpore las judías, las zanahorias y el pimiento y saltéelos a fuego fuerte durante 1 minuto. Añada luego el arroz y remuévalo muy bien para mezclarlo con las verduras e impregnarlo de aceite; saltee durante 2 minutos. Añada las mezclas de cebolla y de carne, el azúcar, las salsas de soja y pescado; sazónelo al gusto y remueva durante 30 segundos o hasta que esté todo bien caliente. Añada el huevo revuelto y mézclelo ligeramente. Sírvalo adornado con hojas de cilantro.

Consejos del chef

Puede utilizar para este plato salchichas o chorizo blanco fresco o curado, según prefiera. También resulta muy sabroso con jamón serrano poco curado.









Ensalada vietnamita de pollo

Tiempo de preparación: 40 min
Tiempo total de cocción. 5 min
Raciones: 4

4 filetes de pollo magros, cocinados
1 taza de apio, picado fino
2 zanahorias medianas, en tiras finas de 5 cm de largo
1 taza de col en tiras finas
1 cebolla pequeña, en anillos
1/4 de taza de hojas de cilantro fresco
1/4 de taza de hojas de menta fresca , picadas

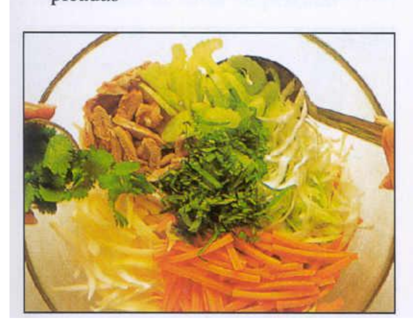
Salsa
3 cucharadas de azúcar extrafina
2 cucharadas de agua
1 cucharada de salsa de pescado
1 cucharada de ajo, machacado
2 cucharadas de vinagre blanco
1 guindilla roja, sin pepita y picada fina

Aderezo
2 cucharadas de aceite de cacahuetes
1 1/2 cucharaditas de ajo picado
1/3 de taza de cacahuetes tostados, picado fino
1 cucharada de azúcar morena o 2 cucharaditas de azúcar extrafina

➤ Corte el pollo en tiras delgadas y preferiblemente alargadas.

1 Mezcle el pollo, el apio, la zanahoria, la col, la cebolla, el cilantro y la menta en un recipiente grande.
2 Para hacer la salsa: Mezcle todos los ingredientes en un recipiente pequeño, bata hasta que el azúcar se disuelva y todos los ingredientes estén bien mezclados. Ponga la salsa sobre el pollo, remueva. Ponga sobre el plato.
3 **Para hacer el aderezo:** Caliente el aceite en un wok a temperatura moderada. Añada los cacahuetes y el azúcar, remueva. Enfríe. Eche sobre la ensalada antes de servir.

Consejos del chef
El pollo, la salsa y el aderezo se pueden preparar varias horas antes; adorne antes de servir.







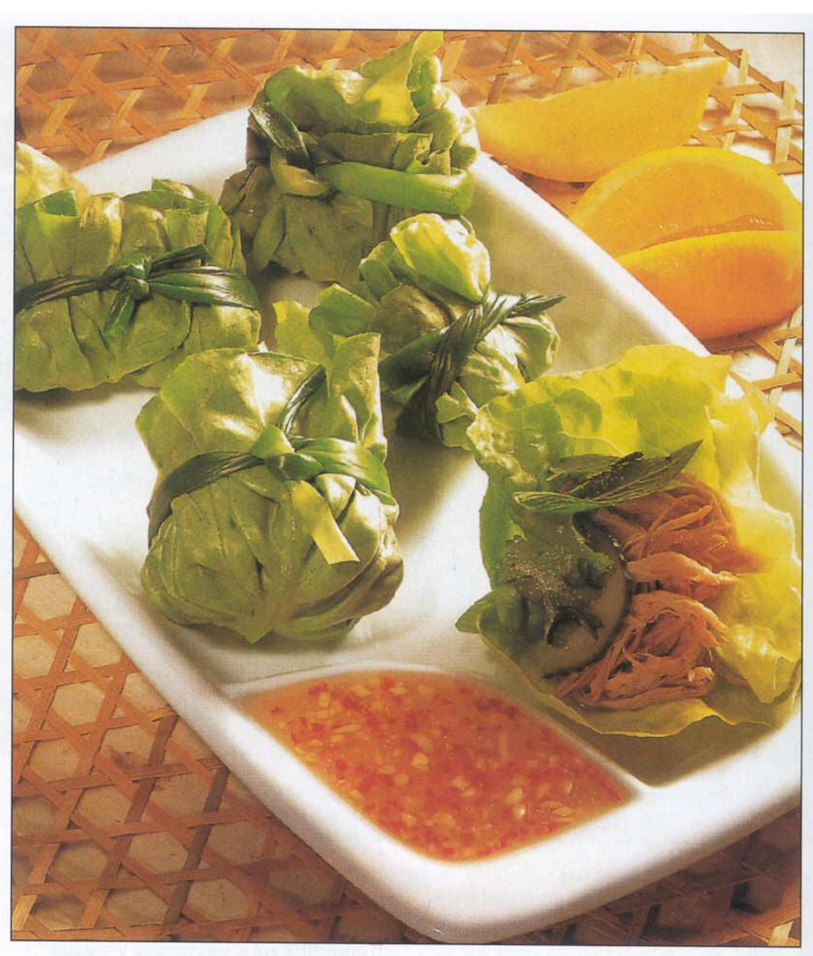
Envueltos de lechuga con carne de cerdo

Tiempo de preparación: 40 min + el enfriado
Tiempo total de cocción: 45 min
Raciones: 4-6





500 g de lomo de cerdo
1 trozo de 5 cm de jengibre fresco, en láminas muy finas
1 cucharada de salsa de pescado
20 cebolletas
2 lechugas tiernas
1 pepino largo de piel fina, en rodajas muy finas
1/4 de taza (5 g) de hojas frescas de menta o de hierbabuena
1/4 de taza (7 g) de hojas frescas de cilantro
2 guindillas verdes, sin semillas y en aros muy finos, opcional
2 cucharaditas de azúcar
salsa de limón y ajo

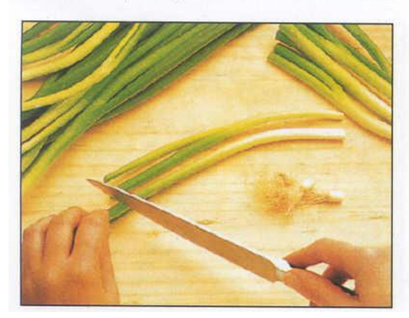


1 Ponga en una cazuela la pieza de carne de cerdo con el jengibre y la salsa de pescado y cúbrala con agua fría. Tape la cazuela y deje que cueza a fuego lento durante unos 45 minutos o hasta que la carne esté blanda. Saque la carne, escúrrala y déjela enfriar unos 15 minutos; tire el caldo.

2 Mientras esté cociendo la carne, limpie las cebolletas y córtelas en trozos iguales. Ponga a hervir agua en una cazuela grande y, ayudándose con unas pinzas, blanquee las cebolletas, 2 o 3 cada vez, durante 1 minuto o hasta que se ablanden. Páselas a un cuenco con bastante agua helada para que queden tersas. Escúrralas y póngalas bien extendidas, sin que se monten, en una fuente hasta que las vaya a usar.

3 Corte el cerdo en lonchas finas y éstas en tiras muy delgadas. Si está demasiado caliente, póngase guantes de goma. Extienda las hojas de lechuga de una en una y ponga aproximadamente una cucharada de tiritas de cerdo en el centro de cada hoja. Coloque encima unas cuantas rodajas de pepino, algunas hojas frescas de menta y de cilantro, un poco de guindilla y espolvoree el azúcar. Doble una parte de la lechuga para tapar el relleno, doble luego los extremos hasta que se toquen y enrolle los envueltos con cuidado. Rodee y ate cada rollo con la parte verde de una cebolleta; corte el sobrante o dóblelo para que no sobresalga. Repita este paso con las demás hojas de lechuga. Ponga los envueltos en una fuente de servir y adórnelos con gajos de limón y salsa de ajo.

Consejos del chef
Si las hojas de lechuga tienen el nervio del centro demasiado duro por la base, quítelo para que pueda enrollarlas con facilidad.







Ensalada de papaya verde, pollo y verduras

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total de cocción: 10 min
Raciones: 4



- 2 filetes medianos de pechuga de pollo (unos 350 g)
- 1 papaya verde grande
- 1 taza (20 g) de hojas frescas de hierbabuena vietnamita
- 1/2 taza (15 g) de hojas frescas de cilantro
- 2 cucharadas de salsa de pescado
- 2 guindillas rojas, sin semillas y en rodajas finas
- 1 cucharada de vinagre de vino de arroz
- 1 cucharada de zumo de lima
- 2 cucharaditas de azúcar
- 2 cucharadas de cacahuetes, tostados y picados

1 Ponga el pollo en una sartén y cúbralo con agua. Déjelo cocer a fuego suave durante 10 minutos o hasta que esté cocido por dentro. No deje que hierva el agua, sólo debe cocer suavemente para que el pollo no se quede estropajoso. Saque el pollo del caldo y deje que se enfríe completamente. Córtelo a contraveta en lonchas finas.

2 Pele la papaya con un pelapatatas y quite las semillas; con un cuchillo bien afilado, corte la carne de la papaya en tiras delgadas y largas (juliana). Ponga en un cuenco la hierbabuena y el cilantro, la guindilla en rodajas, la salsa de pescado, el vinagre, el zumo de lima y el azúcar; remuévalo todo suavemente hasta que quede bien mezclado.

3 Disponga la mezcla de papaya en una fuente de servir y ponga por encima las lonchas finas de pollo. Espolvoree los cacahuetes y sirva inmediatamente.

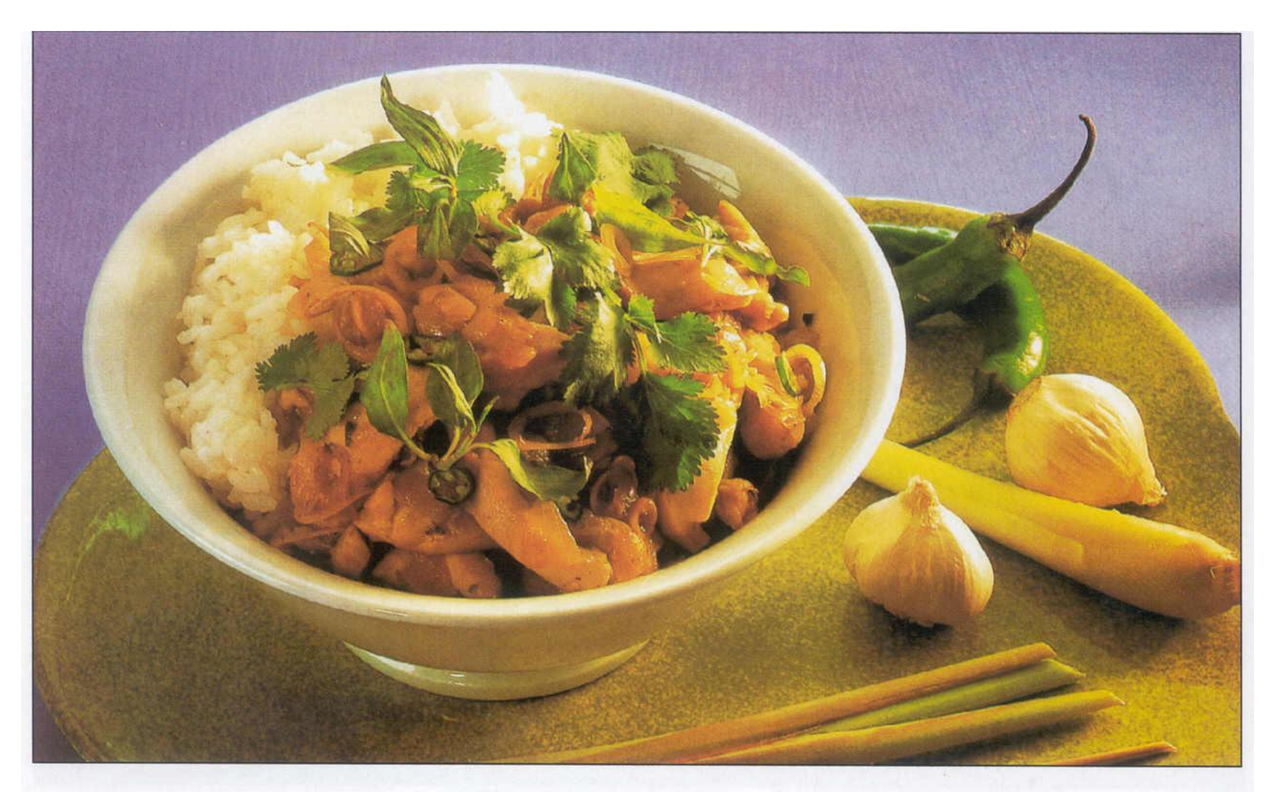
Consejos del chef

La papaya verde se usa para darle acidez y textura a este plato. No es una variedad, sólo una papaya sin madurar.









Pollo salteado con hierba de limón, jengibre y guindilla

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total de cocción: 15-20 min
Raciones: 4



2 cucharadas de aceite
2 cebollas, picadas gruesas
4 dientes de ajo, picados finos
1 trozo de 5 cm de jengibre fresco, rallado fino
3 tallos de hierba de limón (la parte blanca), en rodajas muy finas
2-3 cucharaditas de guindillas verdes, picadas
500 g de antemuslos de pollo deshuesados, en tiras finas
2 cucharaditas de azúcar
1 cucharada de salsa de pescado
guindillas verdes, aparte, en aros; hojas frescas de cilantro y menta vietnamita, como guarnición

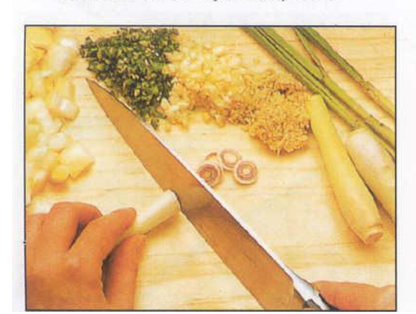
1 Caliente el aceite en una sartén de fondo grueso o en un *wok* y añada la cebolla, el ajo, el jengibre, la hierba de limón y las guindillas picadas. Saltéelo todo de 3 a 5 minutos a fuego medio hasta que la mezcla esté ligeramente dorada. Tenga cuidado de no quemarla o se pondrá amarga.

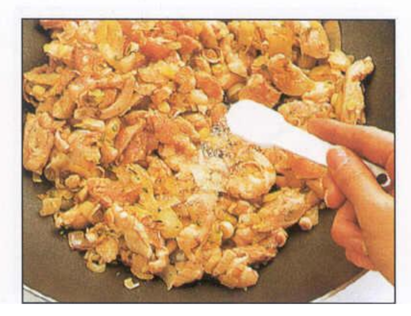
2 Suba el fuego, ponga las tiras de pollo y remueva todo bien. Espolvoree el azúcar y dórelo unos 5 minutos, removiendo regularmente hasta que esté hecho.

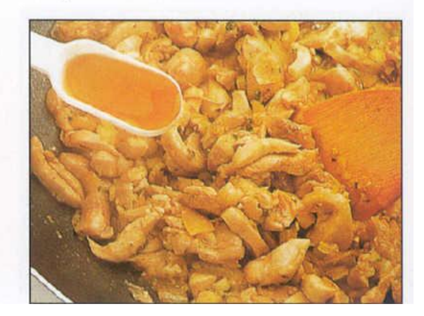
3 Incorpore la salsa de pescado, deje que siga cociendo 2 minutos más y sírvalo con la guarnición de guindillas verdes, menta y cilantro frescos; acompáñelo con arroz cocido al vapor.

Consejos del chef

Asegúrese de que el *wok* o la sartén estén bien calientes para poder saltear el pollo de forma que no suelte agua; si la temperatura no es bastante alta, el pollo se cocerá. La hierba de limón le da un delicioso sabor a este plato, pero asegúrese de que los tallos no estén secos.









Pescado a la barbacoa con cebolla y jengibre

Tiempo de preparación: 25 min + 20 min de marinado
Tiempo total de cocción: 25 min
Raciones: 4-6

750 g de pescado de carne blanca y consistente, limpio y sin escamas
2 cucharaditas de granos de pimienta verde, molida fina
2 cucharaditas de guindillas rojas picadas
3 cucharaditas de salsa de pescado
2 cucharaditas de aceite
1 cucharada de aceite, extra
2 cebollas medianas, en tiras finas
1 trozo de jengibre fresco de 4 cm, pelado y en láminas muy finas
3 dientes de ajo, en láminas muy finas
2 cucharaditas de azúcar
4 cebolletas, cortadas en trozos de 4 cm y luego en juliana
salsa de limón y ajo, para servir

1 Lave bien el pescado por dentro y por fuera y séquelo con servilletas de papel. Haga 2 cortes profundos en la parte más gruesa del pescado por ambas caras. En una batidora-trituradora, o en un mortero, muela los granos de pimienta, las guindillas y la salsa de pescado hasta formar una pasta uniforme; pinte ligeramente el pescado con la pasta. Déjelo reposar durante 20 minutos.

2 Ponga al fuego una parrilla o una plancha hasta que esté muy caliente y úntela ligeramente con aceite. Ase el pescado durante 8 minutos por cada cara o hasta que la carne se separe fácilmente cuando la pinche con el tenedor. Si asa el pescado en el gratinador, asegúrese de que no esté demasiado cerca del fuego para que no se queme.

3 Mientras se está asando el pescado, caliente el aceite restante en una sartén y rehogue la cebolla hasta que esté bien dorada. Añada el jengibre, el ajo y el azúcar y rehóguelos durante 3 minutos. Disponga el pescado en una fuente de servir, ponga la cebolla con el jengibre encima y esparza finalmente la cebolleta. Sírvalo inmediatamente con salsa de limón y chalotas para mojar y adornado con cuñas de limón o lima.









Salteado de fideos Mung y carne de cangrejo

Tiempo de preparación: 20 min + 20 min de remojo
Tiempo total de cocción: 10-15 min
Raciones: 4

200 g de *vermicelli* secos de *mung* (fideos de celofán)
2 cucharadas de aceite
10 chalotas, en rodajas muy finas
3 dientes de ajo, picados finos
2 tallos de hierba de limón (sólo la parte blanca), en rodajas muy finas
1 pimiento rojo, en tiritas de 4 cm
170 g de carne de cangrejo en conserva, bien escurrida
2 cucharadas de salsa de pescado
2 cucharadas de zumo de lima
2 cucharaditas de azúcar
3 cebolletas, en rodajitas muy finas cortadas en diagonal

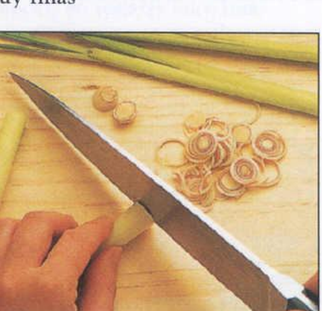
1 Ponga a remojo los fideos en agua hirviendo durante 20 minutos para que se ablanden. Escúrralos y córtelos varias veces con unas tijeras para que queden en trozos cortos y se puedan comer más fácilmente.

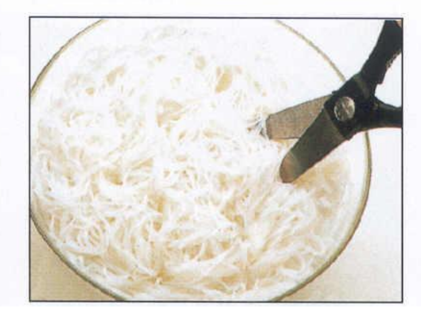
2 Caliente el aceite en un *wok* o en una sartén de fondo grueso a fuego fuerte. Eche las chalotas, el ajo y la hierba de limón y saltéelos durante 2 o 3 minutos. Añada el pimiento y saltéelo, removiendo continuamente, durante 30 segundos. Añada los fideos y continúe removiendo. Tápelo y déjelo cocer todo durante 1 minuto hasta que los fideos estén bien calientes.

3 Añada la carne de cangrejo, la salsa de pescado, el zumo de lima y el azúcar; remueva todo bien con dos cucharas de madera. Sazone al gusto con la sal y la pimienta, adórnelo con la cebolleta y sírvalo inmediatamente.

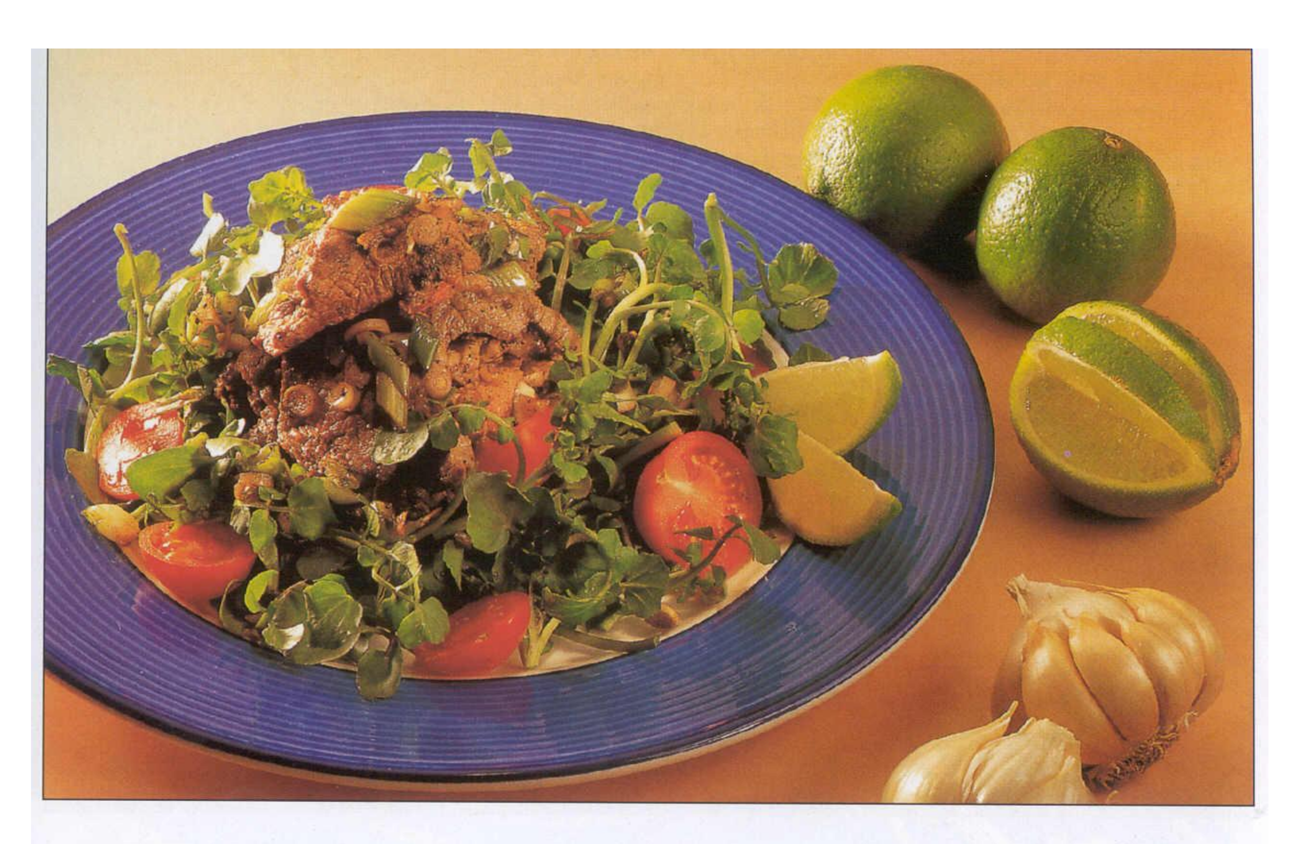
Consejos del chef

Si puede conseguirla, la carne de cangrejo fresca es deliciosa para este plato. Algunas pescaderías la venden en recipientes refrigerados y herméticamente cerrados.









Ensalada templada de ternera y berros

Tiempo de preparación: 25 min + 30 min de reposo
Tiempo total de cocción: 10 min
Raciones: 4



350 g de solomillo, parcialmente congelado
1 cucharada de granos de pimienta verde, machacados un poco
3 tallos de hierba de limón (sólo la parte blanca), en rodajas muy finas
4 dientes de ajo, majados
3 cucharadas de aceite
1/4 de cucharadita de sal con pimienta negra recién molida
250 g de berros
125 g de tomatitos *cherry*, en mitades
4 cebolletas, picadas
2 cucharadas de zumo de lima

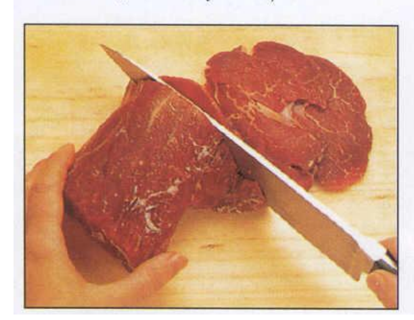
1 Corte el solomillo en lonchitas finas y póngalo en un cuenco con los granos de pimienta, el ajo, la hierba de limón, 2 cucharadas de aceite, la sal y la pimienta molida. Mezcle todo bien, tápelo y guárdelo en el refrigerador 30 minutos.

2 Mientras tanto, separe las hojas de berro de sus tallos y corte éstos en trocitos. Lave bien las hojas y los tallos y escurra el agua; reparta las hojas de berro en una fuente y coloque encima los tomates partidos por la mitad.

3 Caliente el aceite restante en un *wok* o en una sartén de fondo grueso hasta que empiece a echar humo. Eche la mezcla de carne y saltéela rápidamente para que la carne apenas se haga. Mezcle la cebolleta con la carne y sáquelo todo de la sartén; colóquelo en el centro de los berros y vierta por encima el zumo de lima. Sírvalo inmediatamente.

Consejos del chef

La carne se corta mejor en lonchas finas si se congela parcialmente.







Salteado de gambas con guindilla y judías serpentiformes

Tiempo de preparación: 25 min
Tiempo total de cocción: 10-15 min
Raciones: 4



2 cucharadas de aceite
2 cebollas medianas, en rodajas muy finas
5 dientes de ajo, picados finos
2 tallos de hierba de limón (sólo la parte blanca), en rodajas muy finas
3 guindillas rojas, sin semillas y cortadas en aros muy finos
250 g de judías serpentiformes, limpias y en trozos cortos
300 g de gambas crudas medianas, peladas y limpias
2 cucharaditas de azúcar
1 cucharada de salsa de pescado
1 cucharada de vinagre de vino de arroz
chalotas o cebolletas, picadas, como guarnición

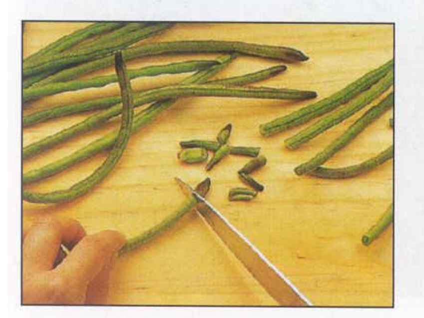
1 Caliente el aceite en un *wok* grande de hierro colado. Eche la cebolla, el ajo, la hierba de limón y las guindillas; sofríalos a fuego medio durante 4 minutos o hasta que estén blandos pero dorados.

2 Incorpore las judías al *wok* y saltéelas durante 2 o 3 minutos o hasta que estén de color verde brillante. Añada las gambas y el azúcar y rehogue todo a fuego lento durante 3 minutos.

3 Sazone con la salsa de pescado y el vinagre de vino de arroz, remueva todo bien y sírvalo, esparciendo por encima las chalotas picadas.

Consejos del chef

Las judías serpentiformes son de color verde oscuro y sus vainas alcanzan los 30 cm de largo, con los extremos puntiagudos. Se pueden adquirir por manojos en algunas verdulerías y en las tiendas especializadas en alimentos asiáticos. Si no las encuentra, puede utilizar judías verdes redondas.







Estofado de calabaza dulce

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total de cocción: 30 min
Raciones: 4



750 g de calabaza
1 1/2 cucharadas de aceite
3 dientes de ajo, picados finos
1 trozo de 4 cm de jengibre fresco, rallado
6 chalotas asiáticas, picadas
1 cucharada de azúcar morena fina
1/2 taza (125 ml) de caldo de pollo
2 cucharadas de salsa de pescado
1 cucharada de zumo de lima

1 Pele la calabaza y córtela en trozos grandes. Caliente el aceite en una sartén de fondo grueso, añada el ajo, el jengibre y las chalotas picadas y sofríalos durante 3 minutos a fuego medio, removiendo a menudo.

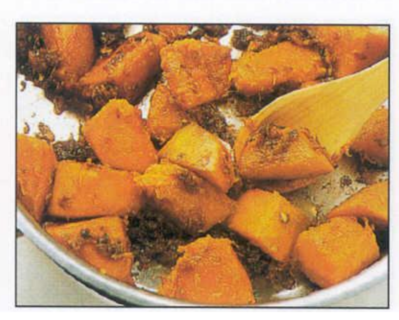
2 Añada los trozos de calabaza y espolvoree por encima el azúcar. Déjelo cocer durante 8 o 10 minutos, dándoles la vuelta a los trozos a intervalos regulares hasta que la calabaza esté dorada y blanda, pero no deshecha.

3 Añada el caldo de pollo y la salsa de pescado, llévelo a ebullición y siga cociendo, dando vueltas a la calabaza a intervalos regulares hasta que todo el caldo se haya evaporado. Vierta por encima el zumo de lima, sazone al gusto con la sal y la pimienta y sirva inmediatamente. Este plato es delicioso si se acompaña con una salsa de *curry* y con arroz cocido al vapor.

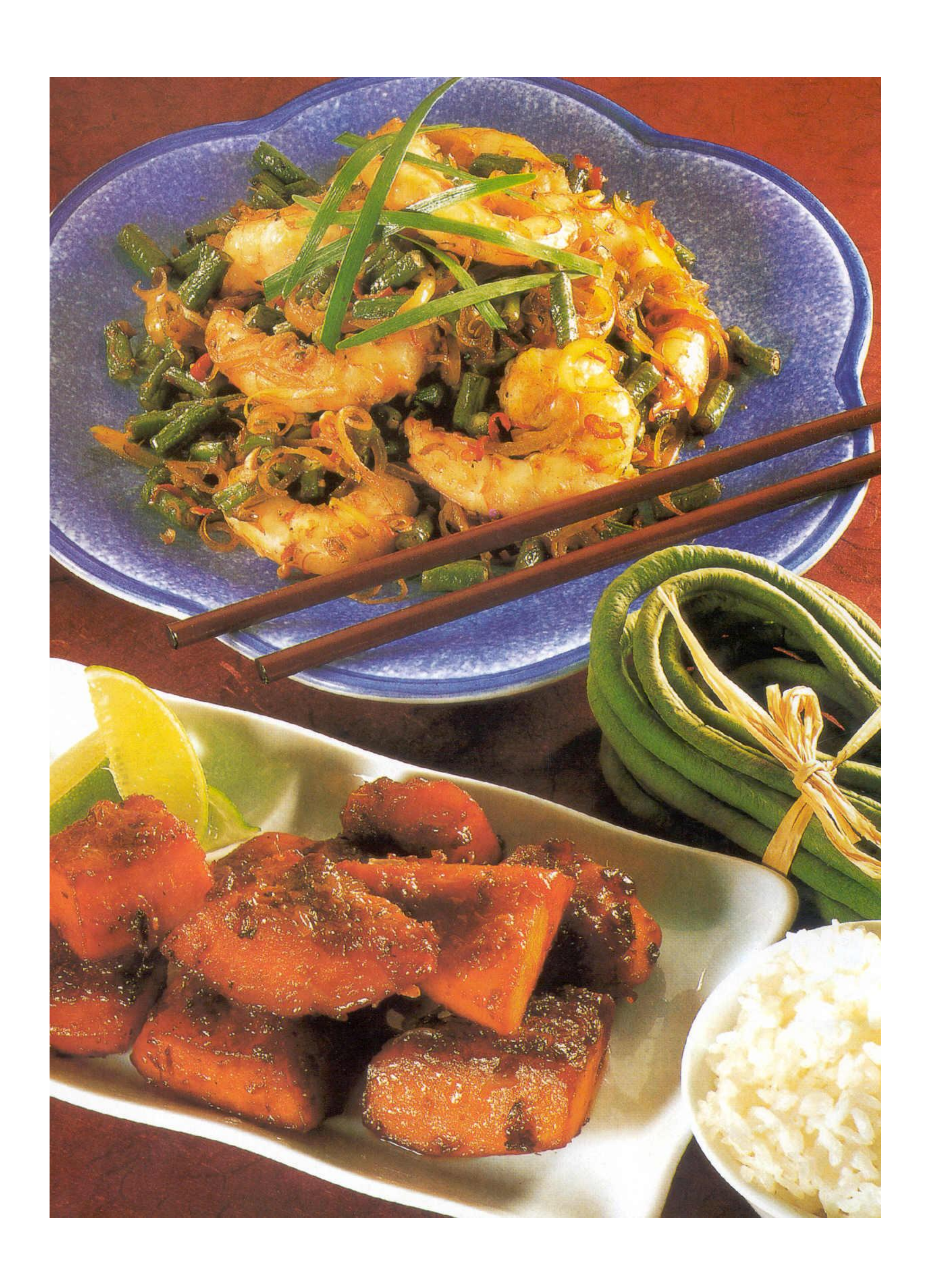
Consejos del chef

Cuanto más dulces sean las calabazas (las cremosas o las japonesas son especialmente indicadas) tanto más delicioso y suave resultará este plato.

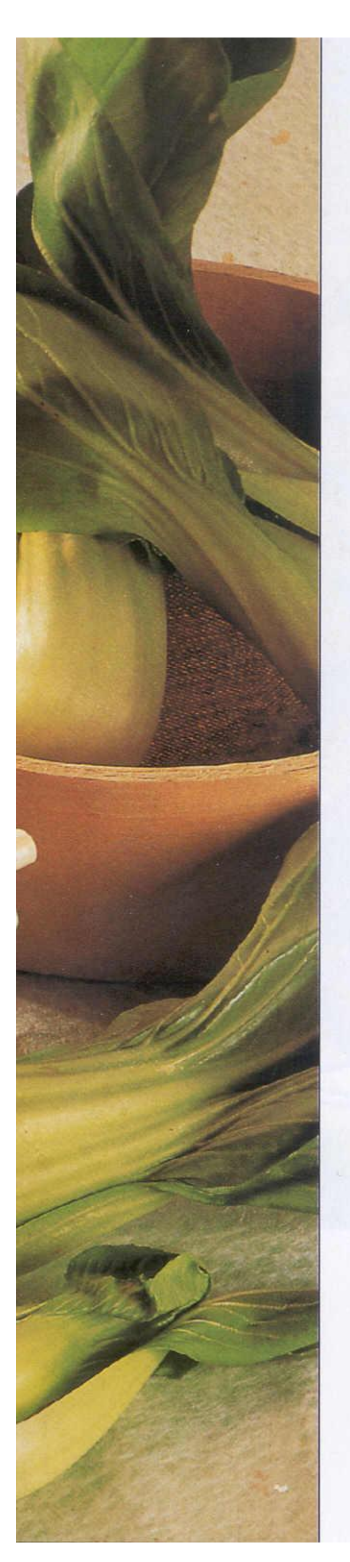









生



Corea

Fideos de patata con verduras

Tiempo de preparación: 30 min + remojo
Tiempo total de cocción: 25 min
Raciones: 4

300 g de fideos secos de fécula de patata
30 g de setas de oreja de ratón, secas
1/4 de taza (60 ml) de aceite de sésamo
2 cucharadas de aceite vegetal
3 dientes de ajo, picados finos
1 trozo de 4 cm de jengibre fresco, rallado
2 cebolletas, picadas muy finas
2 zanahorias, cortadas en bastoncitos de 4 cm de largo
2 cebolletas, aparte, cortadas en trozos de 4 cm
500 g de *bok-choy* tierno (col), o 250 g de espinacas, cortadas en trozos grandes
1/4 de taza (60 ml) de *shoyu* (salsa japonesa de soja)
2 cucharadas de *mirin*
1 cucharadita de azúcar
2 cucharadas de semillas de sésamo con polvo de algas

1 Cueza los fideos secos de fécula de patata en una cazuela grande con agua hirviendo durante 5 minutos o hasta que los fideos estén translúcidos. Tire el agua y lávelos bien debajo del chorro del grifo hasta que se enfríen. Con el lavado se les quita a los fideos todo el almidón. Corte con unas tijeras de cocina los fideos en trozos largos de unos 15 cm para que se puedan comer con palillos.

2 Vierta agua hirviendo sobre las setas y déjelas en remojo durante 10 minutos; escúrralas bien y córtelas en trozos grandes. Caliente una cucharada de aceite de sésamo mezclado con aceite vegetal en una sartén de fondo grueso o en un *wok*. Añada el ajo, el jenjibre y el cebollino y sofríalos a fuego medio durante 3 minutos, removiendo frecuentemente. Incorpore la zanahoria y sofríala durante 1 minuto.

3 Añada los fideos fríos, el cebollino restante, el *bok-choy* o las espinacas, el aceite de sésamo sobrante, el *shoyu*, el *mirin* y el azúcar. Remuévalo todo bien para que los fideos se empapen con la salsa. Tápelo y déjelo cocer a fuego lento durante 2 minutos.

4 Añada las setas escurridas, tape la sartén y cueza durante 2 minutos más. Esparza por encima las semillas de sésamo con el polvo de algas. Sírvalo inmediatamente.

Consejos del chef

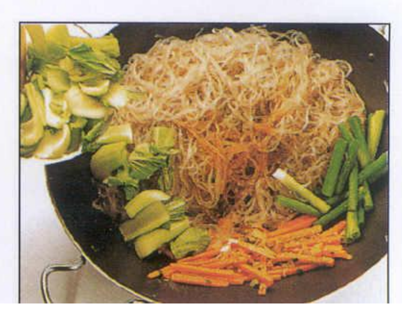
Los fideos de fécula de patata se llaman en ocasiones *vermicelli* de Corea.

Las setas de oreja de ratón son de sabor muy delicado; cuando se vuelven a hidratar en el agua, triplican su volumen.

El *shoyu*, la salsa de soja japonesa, es más ligera y dulce que la china ya que su fermentación es natural.

Todos los ingredientes de esta receta se pueden adquirir en las tiendas especializadas en alimentación asiática.





Barbacoa de ternera

Tiempo de preparación: 20 min + 30 min en congelador + 2 h de marinado
Tiempo total de cocción: 15 min
Raciones: 4-6

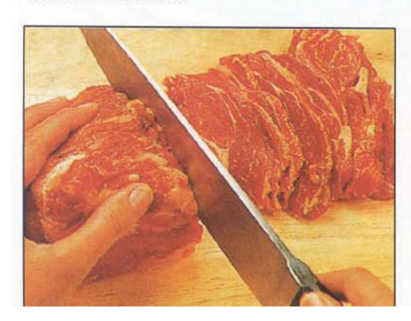
500 g de lomo bajo de ternera
1/4 de taza (40 g) de semillas de sésamo
1/2 taza (125 ml) de *shoyu* (salsa japonesa de soja)
2 dientes de ajo, picados finos
3 cebolletas, picadas muy finas
1 cucharada de aceite de sésamo
1 cucharada de aceite

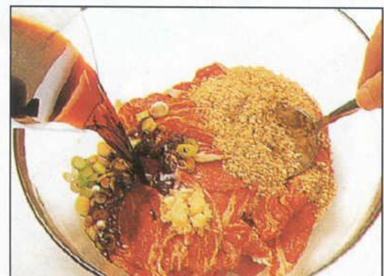
1 Congele el lomo durante 30 minutos para facilitar su corte en filetes finos. Tueste a fuego lento las semillas de sésamo durante 3 o 4 minutos, moviendo la sartén con suavidad hasta que las semillas estén doradas. Sáquelas de la sartén, déjelas enfriar y muélalas con un molinillo de especias o en el mortero.

2 Corte la pieza de lomo a contraveta en filetes muy finos. Póngalos en una fuente con la carne, el *shoyu*, el ajo, la cebolleta y la mitad de las semillas de sésamo molidas; remuévalo todo hasta que los filetes estén completamente cubiertos de salsa. Déjelos marinando bien tapados en la nevera durante 2 horas.

3 Mezcle los aceites y unte un poco en una parrilla de hierro colado, en una sartén de fondo grueso o en la plancha de la barbacoa. Caliéntela a fuego fuerte y ase los filetes, en tandas, durante 1 minuto por cada cara; no los ase más tiempo para que la carne no se ponga dura. Vuelva a aceitar la plancha antes de cada tanda. Sirva los filetes espolvoreados con el resto de las semillas molidas y con col en conserva (*kim chi*). La guarnición que se muestra es de chalotas asiáticas.











Costillas con semillas de sésamo

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total de cocción: 1 h y 10 min
Raciones: 4-6

1 kg de costillas de cerdo, cortadas en trozos de 3 cm
1 cucharada de semillas de sésamo
2 cucharadas de aceite
2 cebolletas, picadas muy finas
1 trozo de 4 cm de jengibre fresco, rallado
3 dientes de ajo, picados finos
2 cucharadas de azúcar refinada
2 cucharadas de vino de arroz
1 cucharada de *shoyu*
2 cucharaditas de aceite de sésamo
1 1/4 tazas (315 ml) de agua caliente
2 cucharaditas de harina de maíz

1 Quite a la carne la grasa sobrante. Tueste las semillas de sésamo a fuego lento entre 3 y 4 minutos, agitando la sartén suavemente hasta que las semillas estén doradas. Sáquelas de la sartén y déjelas enfriar; muélalas luego en un molinillo de especias o en un mortero.

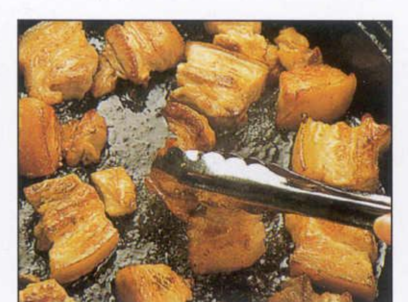
2 Caliente el aceite en una sartén de fondo grueso. Ase bien las costillas a fuego fuerte, dándoles vueltas regularmente, hasta que queden muy doradas. Escurra todo el aceite y la grasa de las costillas de la sartén; añada la mitad de las semillas de sésamo, el cebollino, el jenjibre, el ajo, el azúcar, el vino de arroz, el *shoyu*, el aceite de sésamo y el agua. Tápelo y déjelo cocer entre 45 y 50 minutos, removiendo de vez en cuando.

3 Deslíe la harina de maíz con un poco de agua fría hasta que quede una pasta uniforme y sin grumos. Viértala en la sartén, removiendo continuamente hasta que la mezcla hierva y se espese. Espolvoree por encima el resto de las semillas de sésamo molidas y remueva. Sirva las costillas con arroz cocido al vapor y col en conserva (*kim chi*).

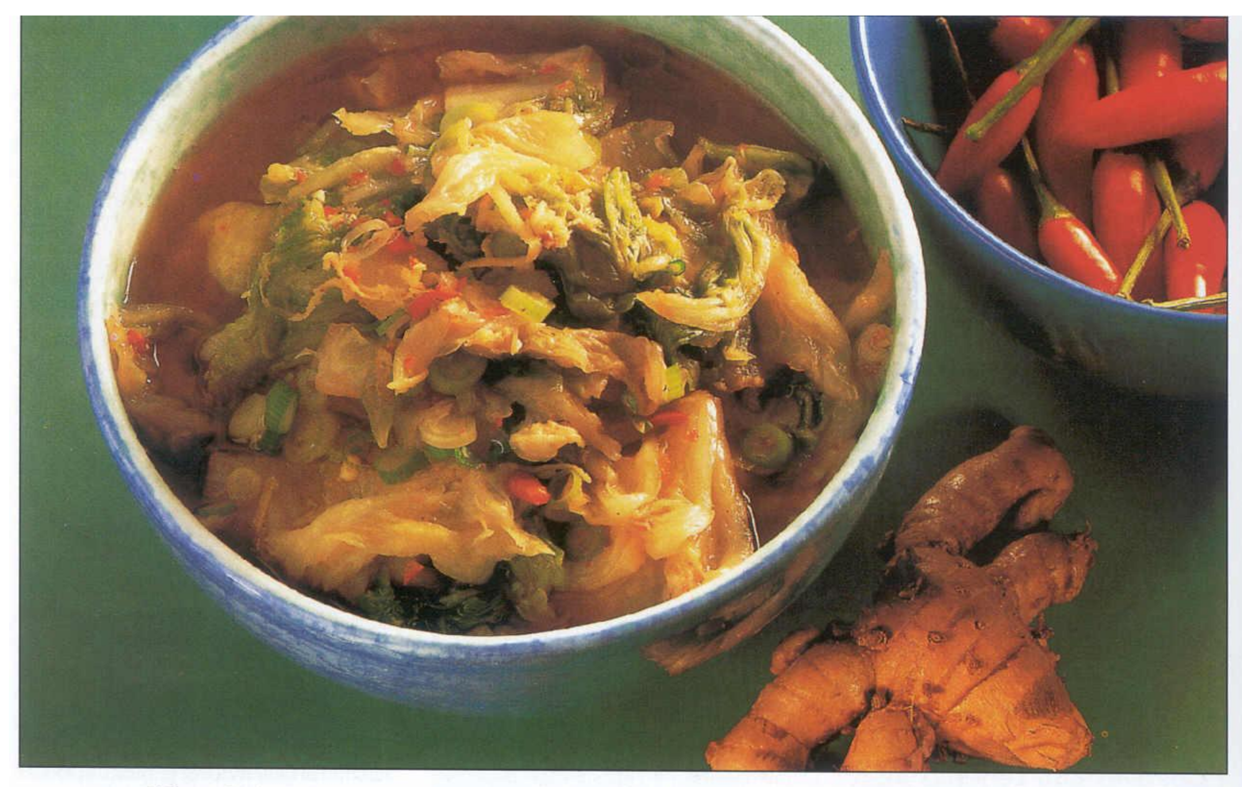
Consejos del chef

Si lo prefiere, pídale a su carnicero que corte las costillas en trozos más pequeños, para que se puedan comer con palillos.









Kim Chi
(Col encurtida)

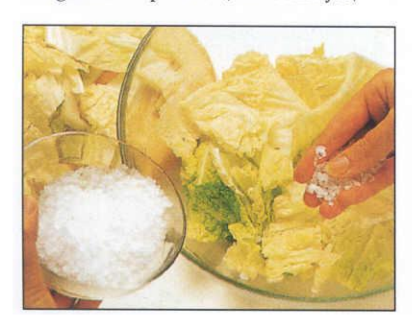
Tiempo de preparación: 10 min + 9 días en salmuera
Tiempo total de cocción: ninguno
Unidades: aprox. 3 tazas

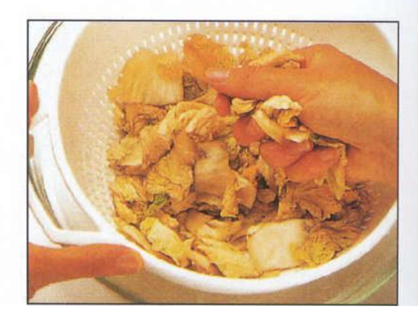
1 col china grande
$^1/_2$ taza (160 g) de sal gorda
$^1/_2$ cucharadita de pimienta de Cayena
1 trozo de 5 cm de jengibre fresco, rallado
3 cucharaditas, o hasta 3 cucharadas de guindillas picadas (vea Consejos)
5 cebolletas, picadas
2 dientes de ajo, picados finos
1 cucharada de azúcar refinada
$2^1/_2$ tazas (600 ml) de agua

1 Corte la col por la mitad y luego en trozos cortos y anchos. Ponga una capa de la col picada en un cuenco grande y espolvoree por encima un poco de sal. Continúe haciendo capas de col y sal, para terminar con una de sal.
2 Ponga encima de la col un plato que se ajuste lo más posible a los bordes del cuenco; coloque unas latas o cualquier otro peso encima del plato y deje el cuenco en la nevera durante 5 días.
3 Quite el peso y el plato y escurra todo el líquido. Lave la col en agua corriente fría. Escurra toda el agua que pueda y mezcle la col con la pimienta de Cayena, el jenjibre, las guindillas, los cebollinos, el ajo y el azúcar. Mézclelo todo muy bien antes de pasarlo a un frasco grande esterilizado. Llene el frasco con agua fría hasta el borde y ciérrelo herméticamente con la tapa y la junta. Guárdelo en la nevera durante 3 o 4 días antes de usarlo.

Consejos del chef
El *kim chi* es un acompañamiento clásico de las comidas coreanas. Use la cantidad de guindillas que prefiera para sus platos, la que se indica es sólo una sugerencia. Aunque le parezca exagerada, la cantidad de 3 cucharadas es la que se usa en la receta original.









Fideos fritos

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total de cocción: 25 min
Raciones: 4

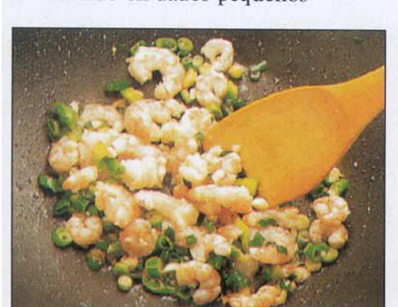


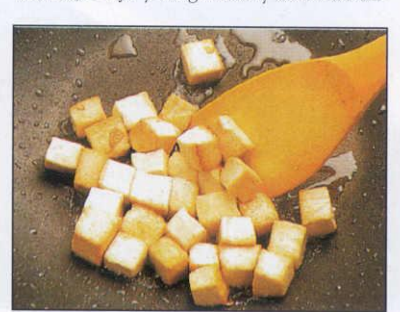
- 1/4 de taza (40 g) de semillas de sésamo
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo
- 4 cebolletas, picadas
- 2 dientes de ajo, picados finos
- 150 g de gambas frescas, peladas
- 2 cucharaditas de guindillas rojas, picadas muy finas
- 150 g de *tofu* fresco, consistente, cortado en dados pequeños
- 100 g de champiñones sin el tallo, cortados en láminas
- 1 pimiento rojo, cortado en tiritas delgadas
- 2 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de *shoyu*
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 paquete de 300 g de fideos *hokkien*

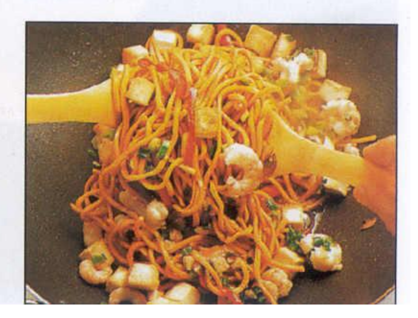
1 Tueste las semillas de sésamo a fuego lento durante 3 o 4 minutos, agitando la sartén suavemente hasta que las semillas estén doradas. Sáquelas de la sartén, déjelas enfriar y muélalas en un molinillo de especias o en el mortero.

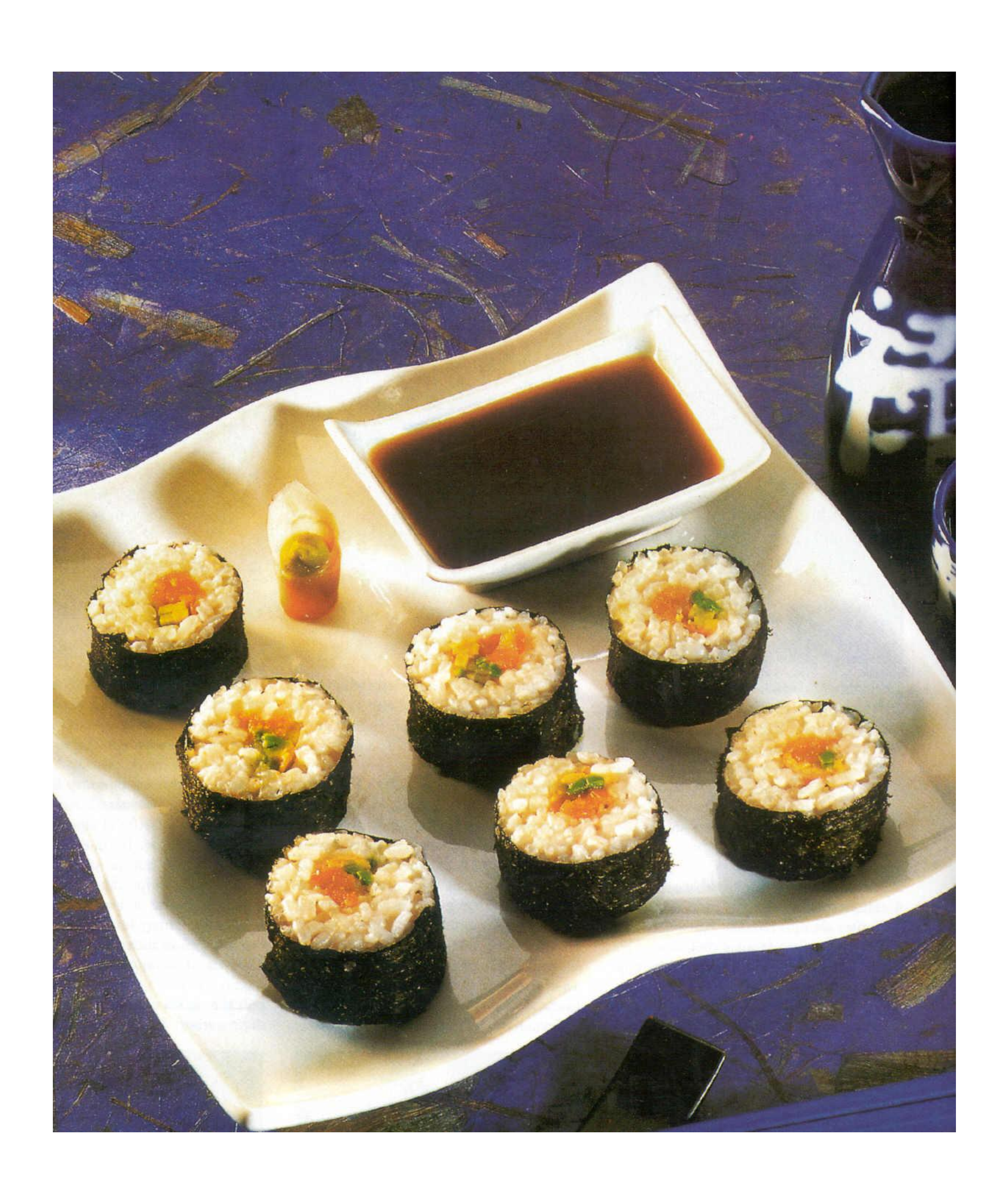
2 Mezcle los aceites en un cuenco pequeño. Caliente la mitad de la mezcla de aceites en un *wok* o sartén grande de fondo grueso, a fuego medio-fuerte. Añada la cebolleta, el ajo y las gambas y saltéelos durante 1 minuto. Ponga las guindillas y saltéelas durante otro minuto; saque la mezcla de la sartén y resérvela. Ponga el *tofu* y saltéelo, removiendo de vez en cuando, hasta que esté ligeramente dorado; sáquelo de la sartén y resérvelo. Eche el resto del aceite en la sartén y, cuando esté caliente, saltee las verduras durante 3 minutos o hasta que estén doradas.

3 Añada a la sartén el agua, el *shoyu*, el azúcar y los fideos. Remueva con cuidado los fideos para que se separen y se recubran con el caldo. Tape la sartén y deje que cueza todo a fuego lento durante 5 minutos, removiendo bien de vez en cuando. Añada la mezcla de gambas y los dados de *tofu* y rehogue todo a fuego medio durante 3 minutos. Espolvoree las semillas de sésamo molidas y sirva inmediatamente.











Japón

Sushi

Tiempo de preparación: 45 min
Tiempo total de cocción: 8-10 min
Unidades: aprox. 30 rollos

1 taza (220 g) de arroz blanco de grano corto
2 tazas (500 ml) de agua
1 cucharada de azúcar refinada
1 cucharadita de sal
2 cucharadas de vinagre de arroz
125 g de salmón ahumado, trucha o atún fresco para *sashimi*
1 pepino de piel fina pequeño, pelado
1/2 aguacate pequeño, opcional
4 hojas de *nori*
wasabi, al gusto
3 cucharadas de jengibre en conserva o de verduras
shoyu, para mojar

1 Lave el arroz en agua fría hasta que ésta salga clara; escúrralo bien. Ponga el arroz y el agua en una cazuela mediana; llévelo a ebullición, reduzca el fuego y déjelo cocer, sin tapar, entre 4 y 5 minutos hasta que se haya absorbido toda el agua. Tápelo, reduzca el fuego al mínimo y deje que siga cociendo otros 4 o 5 minutos. Retire la cazuela del fuego y déjelo enfriar tapado durante 10 minutos.

2 Añada el azúcar, la sal y el vinagre de arroz, previamente mezclados; remuévalo con una cuchara de madera para mezclarlo bien con el arroz. Deje reposar.

3 Corte el pescado en tiras delgadas; corte el pepino y el aguacate en bastoncitos de unos 5 cm de largo. Ponga una hoja de *nori* en la esterilla de *sushi*, o en un trozo de papel de horno, desenrollada a lo largo sobre una superficie lisa. Extienda una cuarta parte del arroz sobre la mitad del *nori*, dejando un borde de 2 cm a lo largo de los lados. Extienda una ínfima cantidad de *wasabi* en el centro del arroz; ponga la cuarta parte de los trozos de pescado, del pepino, del aguacate y del jenjibre o de las verduras encima del *wasabi*.

4 Ayudándose con la esterilla, enrolle el *nori* bien prieto desde abajo para que el arroz encierre los ingredientes. Haga presión sobre los bordes del *nori* para que se peguen y no se deshaga el rollo. Con un cuchillo muy afilado, o un cuchillo eléctrico, corte el rollo en rollitos de unos 2,5 cm de alto. Repita el proceso con el resto de los ingredientes. Sírvalo con *shoyu* y más *wasabi* para mojar.

Consejos del chef

Los rollos de *sushi* se pueden preparar 4 horas antes y conservarlos tapados en la nevera. Córtelos en trozos justo antes de servirlos.

El atún fresco limpio y en lomos se puede comprar en las buenas pescaderías, pero debe asegurarse de que esté muy fresco. Compre atún oscuro, es más sabroso.

Las esterillas para *sushi* se pueden adquirir en las tiendas especializadas en productos asiáticos; su uso facilita el proceso de enrollado.

El *shoyu* es una salsa japonesa a base de soja, más dulce y ligera que la china.





Tempura de langostinos y verduras

Tiempo de preparación: 40 min
Tiempo total de cocción: 15 min
Raciones: 4

20 langostinos crudos
harina común o especial para rebozar
1 3/4 tazas (215 g) de harina de *tempura*
1 3/4 tazas (440 ml) de agua helada
2 yemas de huevo
aceite abundante, para freír
1 calabacín grande, en tiras anchas
1 pimiento rojo, en tiras anchas
1 cebolla, en aros
shoyu, para mojar

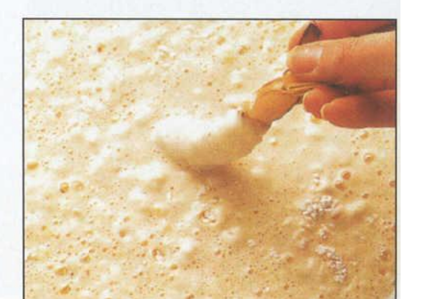
1 Pele y desvene los langostinos, dejando las colas intactas. Haga cuatro incisiones en la parte de abajo de cada langostino y enderécelos sobre la mesa.
2 Enharine ligeramente los langostinos, excepto la cola. Mezcle en un cuenco la harina, el agua y las 2 yemas de huevo y use la mezcla enseguida (aunque esté grumosa, no la bata en exceso).
3 Caliente el aceite en una sartén grande o en un *wok*. Sumerja cada langostino en la pasta, sin mojar la cola; fríalos a fuego fuerte hasta que estén ligeramente dorados; póngalos a escurrir sobre servilletas de papel. Repita el proceso con las tiras de verduras, friendo 2 o 3 piezas en cada tanda. Si lo desea, puede añadir un poco de jengibre fresco al *shoyu*.

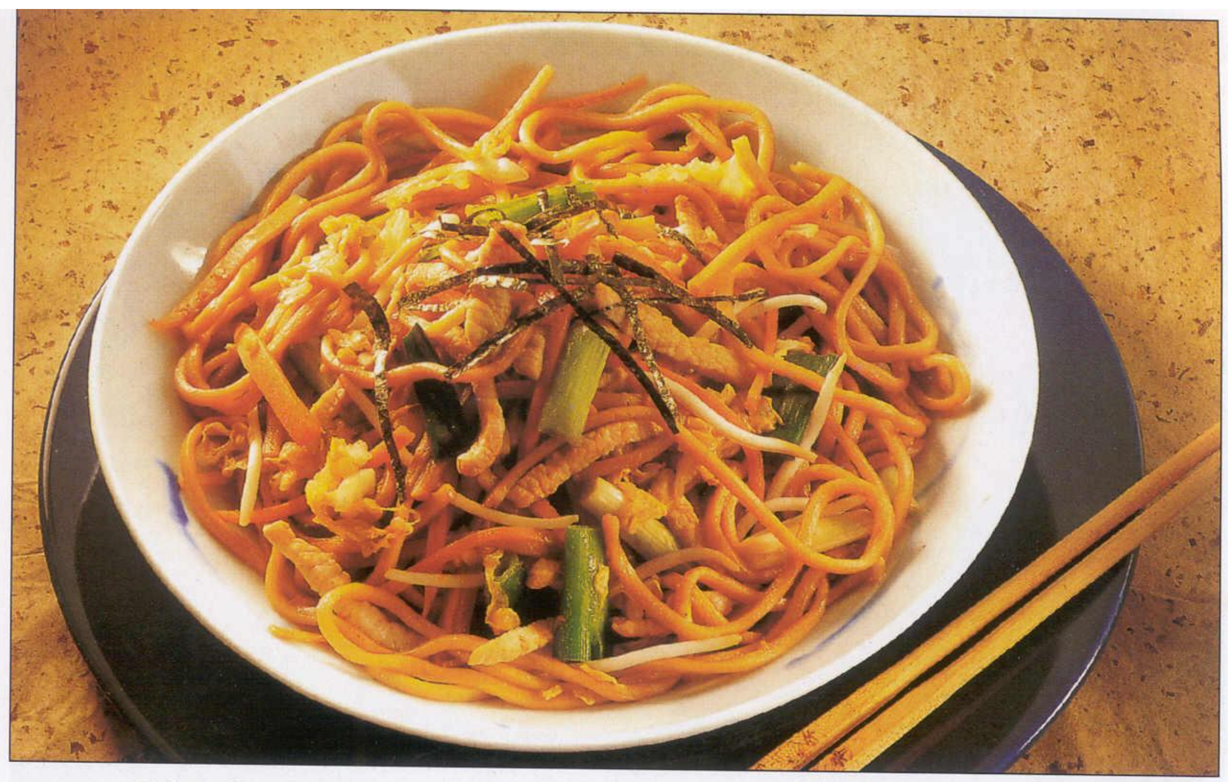
Consejos del chef
La harina de *tempura* se adquiere en tiendas de especialidades asiáticas; es la más indicada para que la pasta de rebozar resulte más suave. Se puede usar harina común, pero la masa saldrá más espesa.











Salteado de cerdo con fideos

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total de cocción: 15 min
Raciones: 4

1 cucharada de aceite vegetal
150 g de lomo de cerdo, cortado en tiras finas
5 cebolletas, cortadas en trozos cortos
1 zanahoria, cortada en tiras delgadas
200 g de col china, cortada en juliana
2 cucharadas de agua
500 g de fideos *hokkien*, separados con cuidado
2 cucharadas de *shoyu*
1 cucharada de salsa Worcestershire
1 cucharada de *mirin*
2 cucharaditas de azúcar refinada
1 taza (90 g) de brotes de soja, sin los extremos delgados
1 hoja de *nori* tostada, cortada en tiras finas y estrechas

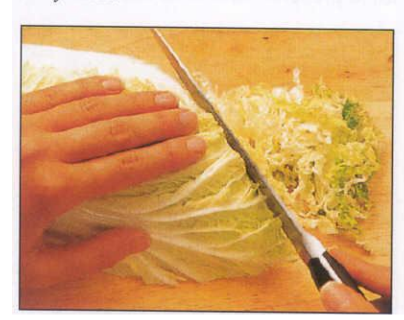
1 Caliente el aceite vegetal a fuego medio en una sartén grande profunda o en un *wok*. Saltee la carne de cerdo, la cebolleta y la zanahoria entre 1 y 2 minutos, o hasta que la carne empiece a cambiar de color. Tenga cuidado de no freírlas demasiado o la carne se pondrá demasiado dura y las verduras se pasarán.

2 Añada la col china, los fideos, el agua, el *shoyu*, *la* salsa Worcestershire, el *mirin* y el azúcar. Tápelo y déjelo cocer durante 1 minuto.

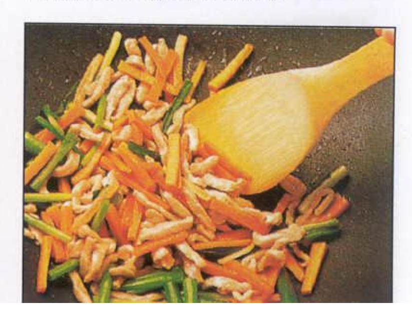
3 Incorpore a la sartén los brotes de soja y use dos espumaderas o espátulas largas de metal para mezclar las verduras y los fideos con la salsa. Sirva inmediatamente, esparciendo por encima el *nori* picado en juliana.

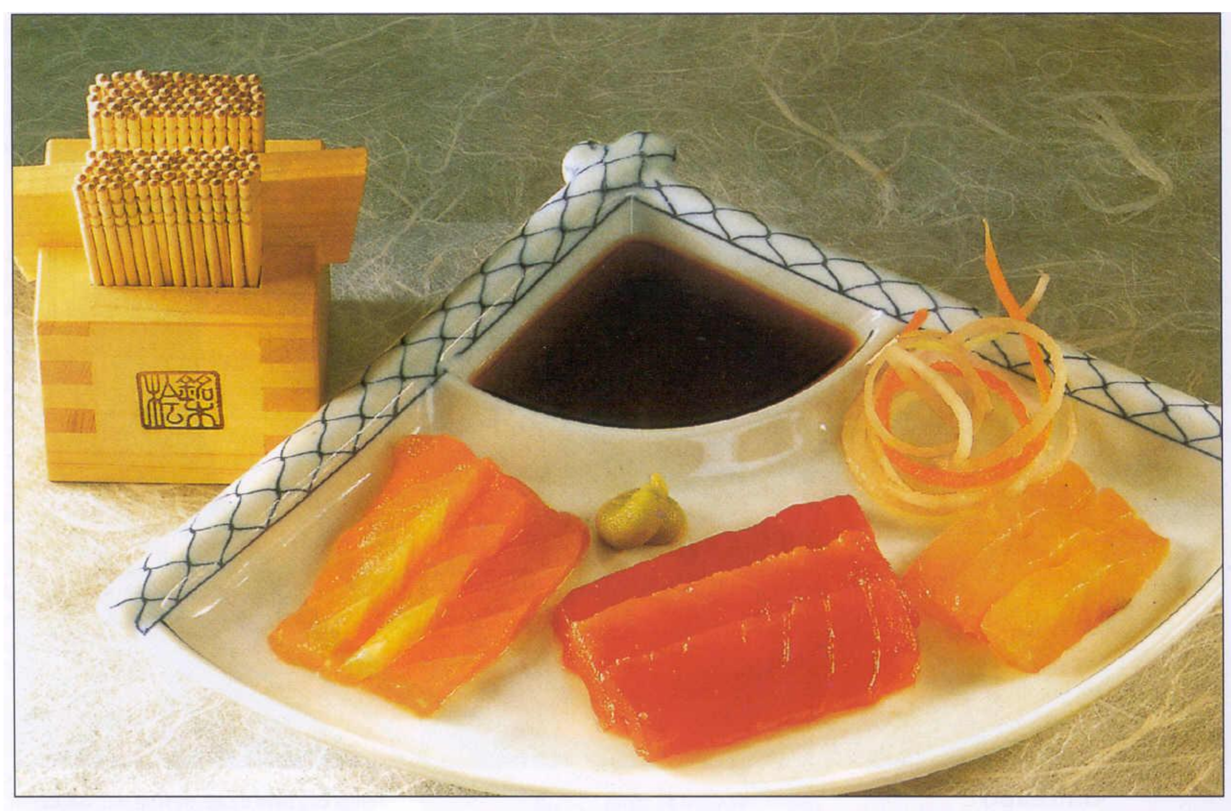
Consejos del chef

Corte las verduras en tiras finas, pero no demasiado, porque se quedarían lacias nada más echarlas en la sartén.









Sashimi (Pescado crudo en láminas)

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total de cocción: ninguno
Raciones: 4

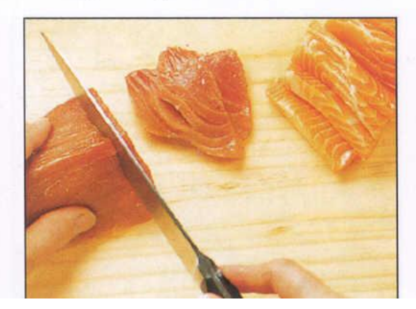
500 g de pescado muy fresco (atún, salmón, emperador, reo, palometa, cazón o cualquier otro pescado de carne prieta)
1 zanahoria, pelada, como guarnición
1 *daikon*, pelado, como guarnición
***shoyu* (salsa japonesa de soja), para servir**
***wasabi*, para servir**

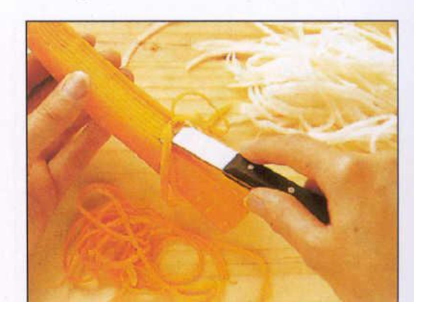
1 Limpie bien el pescado, quitándole las espinas que pudieran quedar con unas pinzas; con un cuchillo muy afilado quítele toda la piel. Meta el pescado en el congelador hasta que esté lo suficientemente firme como para cortarlo en láminas delgadas y regulares de unos 5 mm de espesor; corte las láminas deslizando el cuchillo con un movimiento continuo, sin aserrarlas.
2 Con un raspador de verduras corte la zanahoria y el *daikon* en tiritas muy finas. Úselas para la guarnición.
3 Disponga las láminas de *sashimi* en una fuente plana, colocándolas de forma decorativa, y sírvalas con un cuenco de *shoyu* y con el *wasabi*, para que los comensales lo mezclen al gusto o lo usen como salsa para mojar.

Consejos del chef

Es fundamental que el pescado utilizado para el *sashimi* sea de la más alta calidad. Puede utilizar un único tipo de pescado o bien hacer una mezcla con diferentes clases. No debe emplearse pescado congelado y el plato ha de prepararse inmediatamente antes de servirlo. Puede acompañarlo con las guarniciones que usted prefiera.









Yakitori (Brochetas de pollo)

Tiempo de preparación: 20 min + remojo
Tiempo total de cocción: 10 min
Unidades: 25 brochetas



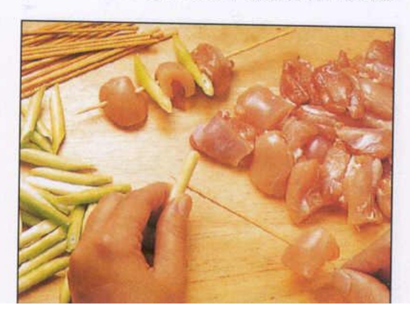
1 kg de antemuslos de pollo, deshuesados
1/2 taza (125 ml) de *sake*
3/4 de taza (185 ml) de *shoyu* (salsa japonesa de soja)
1/2 taza (125 ml) de *mirin*
2 cucharadas de azúcar
10 cebolletas, cortadas en rodajas diagonales de 2 cm

1 Ponga en remojo 25 pinchos de madera durante 20 minutos. Sáquelos del agua, escúrralos y resérvelos.
2 Corte el pollo en filetitos delgados del tamaño de un bocado. Mezcle el *sake* con la salsa *shoyu*, el *mirin* y el azúcar en un cazo pequeño. Lleve la mezcla a ebullición y resérvela.
3 Ensarte los trozos de pollo en los pinchos alternándolos con trozos de cebolleta. Ponga las brochetas en una bandeja de gratinar forrada con papel de aluminio; áselas en el gratinador del horno, previamente calentado, dándoles vueltas frecuentemente y bañándolas con la salsa, durante 7 u 8 minutos, o hasta que el pollo esté completamente hecho. Sírvalas inmediatamente, acompañadas de cebolletas cortadas en tiras o de tallos de hierbas aromáticas frescas.

Consejos del chef

En Japón, el *yakitori* se suele servir como aperitivo para acompañar la cerveza. Si lo acompaña con arroz cocido al vapor y sus verduras preferidas, estas deliciosas brochetas se transforman en una comida completa.
Variación: puede utilizar distintos cortes de pollo para elaborar el *yakitori*, aunque los mejores son el antemuslo y el muslo.





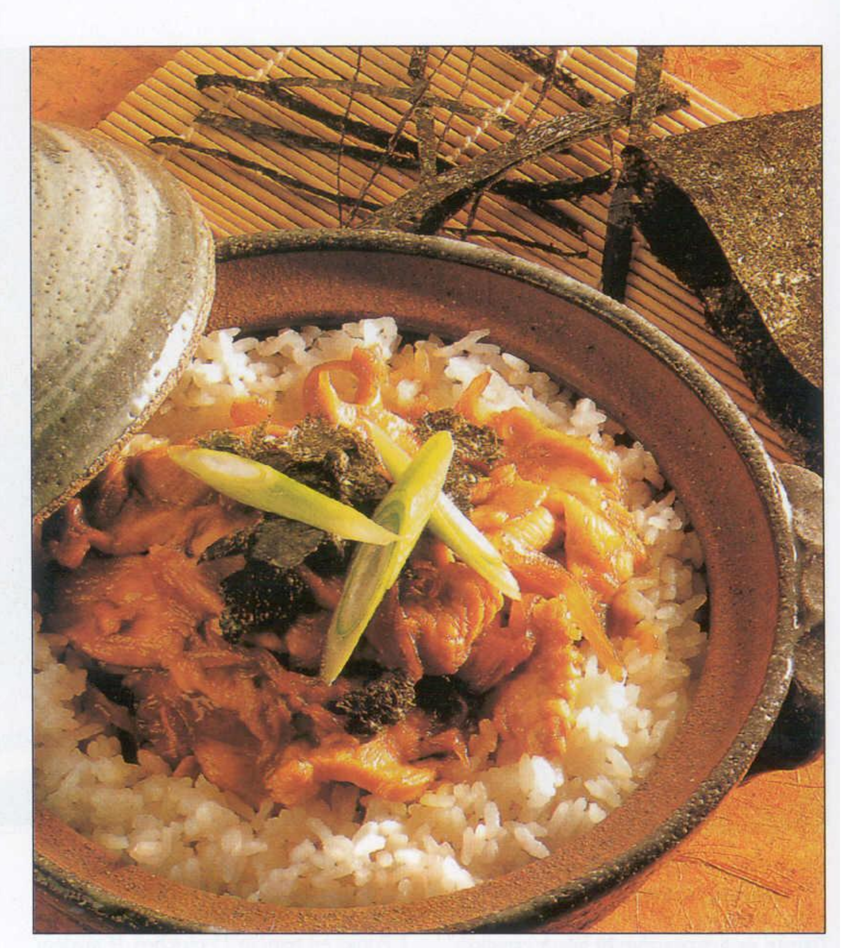


Domburi de pollo

Tiempo de preparación: 35 min
Tiempo total de cocción: 30 min
Raciones: 4



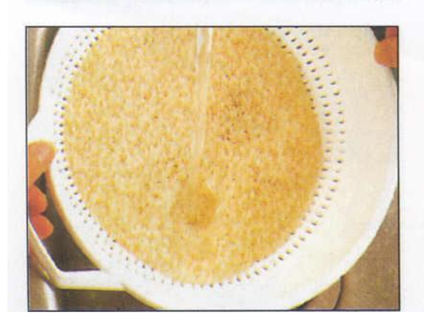

2 tazas (440 g) de arroz de grano corto
2 1/2 tazas (600 ml) de agua
2 cucharadas de aceite
2 filetes pequeños de pechuga de pollo (unos 250 g), en tiritas delgadas
2 cebollas medianas, en rodajas delgadas
4 cucharadas de agua, aparte
4 cucharadas de *shoyu*
2 cucharadas de *mirin*
1 cucharadita de granulado de *dashi*
5 huevos, poco batidos
2 hojas de *nori*
2 cebolletas, en rodajas

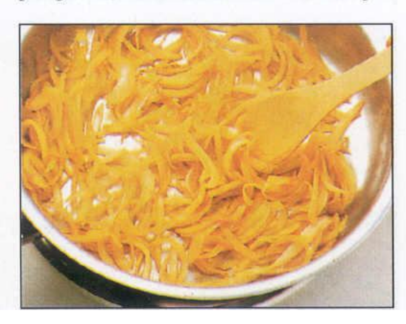


1 Lave debajo del grifo el arroz en un colador hasta que el agua salga completamente clara. Pase el arroz a una cazuela de fondo grueso, añada el agua y llévelo a ebullición a fuego fuerte. Tape bien la cazuela y reduzca el fuego al mínimo (de lo contrario, el arroz del fondo se quemará); cueza durante 15 minutos. Suba el fuego al máximo durante 15 o 20 segundos y retire inmediatamente la cazuela; déjelo reposar 12 minutos sin retirar la tapa para que el vapor no se escape.
2 Caliente el aceite en una sartén a fuego fuerte y saltee el pollo hasta que esté bien hecho. Sáquelo y resérvelo. Vuelva a calentar la sartén, eche las tiras de cebolla y rehóguelas durante 3 minutos o hasta que se empiecen a ablandar. Añada el agua extra, el *shoyu*, el *mirin* y el granulado de *dashi*; cuézalo durante 3 minutos o hasta que la cebolla esté completamente blanda.

3 Vuelva a poner el pollo en la sartén y eche los huevos, removiendo con cuidado para que apenas se rompan. Tápelo y déjelo cocer al mínimo durante 2 o 3 minutos o hasta que los huevos empiecen a cuajar. Retire la sartén del fuego. Para que el *nori* quede crujiente, manténgalo a fuego lento moviéndolo hacia atrás y hacia adelante durante 15 segundos aproximadamente; rómpalo luego en trozos pequeños.
4 Pase el arroz a una fuente de servir, ponga con una cuchara la mezcla de pollo y huevo por encima del arroz y ponga finalmente los trozos de *nori*. Adórnelo con cebolletas.

Consejos del chef
El *domburi* es en realidad un recipiente de barro cocido; a veces se denomina también así la comida que se sirve en él. El método de cocción usado en Japón para el arroz aplica un primer choque de calor antes del tiempo de reposo. Puede utilizar también un recipiente especial para cocerlo, si lo prefiere.









Sopa de Tofu y Miso

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total de cocción: 7 min
Raciones: 4



250 g de *tofu* consistente
1 cebolleta
4 tazas (1 litro) de agua
1/2 taza (80 g) de granulado de *dashi*
100 g de *miso*
1 cucharada de *mirin*

1 Con un cuchillo muy afilado corte el *tofu* en dados de 1 cm. Corte la cebolleta diagonalmente en trozos cortos, como plumas. Reserve los trozos de *tofu* y los de cebolleta.
2 Con una cuchara de madera, mezcle el *dashi* con el agua en una cazuela pequeña hasta que se diluya del todo; lleve la mezcla a ebullición y déjela cocer.
3 Mezcle el *miso* y el *mirin* en un cuenco pequeño, removiéndolos bien, y añada la mezcla a la cacerola cuando ésta esté hirviendo. Baje el fuego al punto medio y mueva el *miso*, teniendo cuidado de que la mezcla no vuelva a hervir una vez que se haya disuelto el *miso*, ya que si esto sucede perderá su sabor. Caliente el caldo y añada los dados de *tofu*, dejando que se calienten a fuego medio, sin que lleguen a hervir, durante 5 minutos. Sirva la sopa en cuencos soperos individuales, con los trozos de cebolleta como guarnición.

Consejos del chef

Esta sopa es un elemento esencial de la cocina japonesa. La sopa de *miso* es muy popular, sencilla y ligera, con un sabor sutil. Hay muchas variaciones y todas son muy sabrosas. Use cuencos soperos profundos preferentemente, para que se mantenga bien caliente.







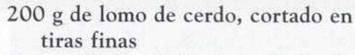


Sopa de fideos Udon con carne de cerdo y puerros

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total de cocción: 16 min
Raciones: 4

400 g de fideos *udon* secos
1 litro de agua
3 cucharaditas de granulado de *dashi*
2 puerros medianos (la parte blanca y la verde), bien lavados y cortados en rodajas muy finas



200 g de lomo de cerdo, cortado en tiras finas
$^1/_2$ taza (125 ml) de *shoyu* (salsa de soja japonesa)
2 cucharadas de *mirin*
4 cebolletas, picadas muy finas
shichimi togarashi

1 Cueza los fideos en una cacerola grande llena de agua hirviendo a fuego fuerte durante 5 minutos, o hasta que estén blandos. Tire el agua y tápelos para mantenerlos calientes.

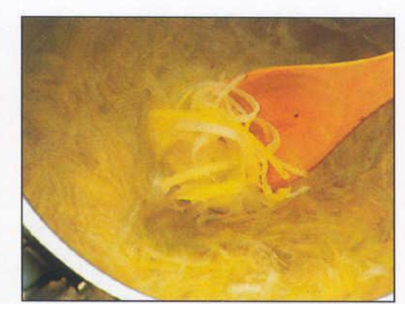
2 Mezcle el agua y el *dashi* en una cazuela grande, lleve la mezcla a ebullición, añada los puerros, reduzca el fuego y deje que cueza a fuego lento durante 5 minutos. Añada la carne de cerdo, el *shoyu*, el *mirin* y la cebolleta; deje que cueza durante otros 2 minutos o hasta que la carne esté hecha.

3 Reparta los fideos en cuatro platos hondos, vierta por encima la sopa, adorne con cebolleta y espolvoree por encima con *shichimi togarashi*.

Consejos del chef

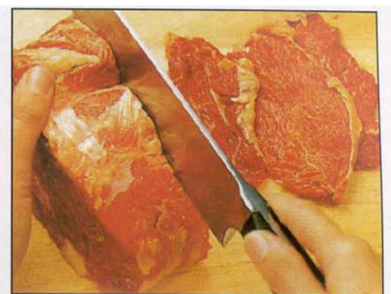
El *shichimi togarashi* es un aderezo un poco picante y molido muy fino que se espolvorea en muchos platos japoneses. Se puede adquirir en las tiendas especializadas en productos japoneses, pero si no lo encuentra, puede usar la pimienta que prefiera.

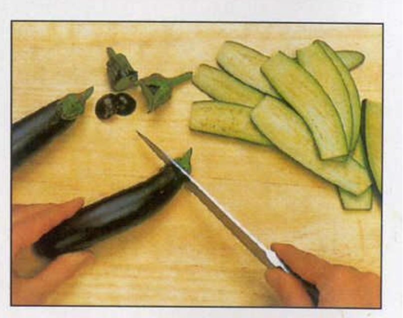


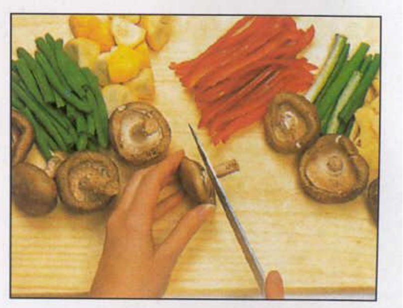








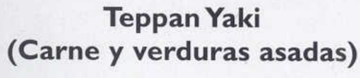






Teppan Yaki (Carne y verduras asadas)

Tiempo de preparación: 50 min
Tiempo total de cocción: 25 min
Raciones: 4



350 g en un filete grueso de lomo de ternera, parcialmente congelado
4 berenjenas negras, pequeñas y largas
100 g de setas frescas *shiitake*
100 g de judías verdes redondas
6 calabacitas enanas, amarillas o verdes
1 pimiento rojo o verde
6 cebolletas, sin la capa exterior
1 lata de 200 g de brotes de bambú, escurridos

1/4 de taza (60 ml) de aceite vegetal refinado
salsa de soja y jengibre, al servir

1 Corte el filete en lonchas muy finas (es mucho más fácil si lo congela parcialmente antes de cortarlo). Ponga las lonchas en una fuente de servir, formando una sola capa; sazónelas generosamente con sal y pimienta negra recién molida y resérvelas mientras prepara las verduras.
2 Quite los extremos a las berenjenas y luego córtelas a lo largo en rebanadas muy finas. Pique las setas y limpie las judías verdes. Si éstas miden más de 7 cm de largo, pártalas por la mitad. Corte las calabacitas enanas por la mitad, en cuartos o déjelas enteras dependiendo del tamaño.
3 Abra el pimiento por la mitad, quite las semillas y la membrana blanca y córtelo en tiras delgadas; corte la cebolleta en trozos de unos 7 cm, desechando los extremos. Pique las rebanadas de brotes de bambú en trozos de igual tamaño. Disponga todas las verduras de forma decorativa por grupos en una fuente de servir.
4 Cuando los comensales se hayan sentado, encienda la parrilla eléctrica, la plancha o una sartén y, cuando esté muy caliente, úntela con un poco de aceite; fría entonces a fuego fuerte la cuarta parte de la carne por las dos caras y póngala en un extremo de la plancha. Saltee después la cuarta parte de las verduras en la plancha o en la sartén, añadiendo más aceite si fuese necesario. Sirva a cada comensal una pequeña ración de carne y verduras. La comida se debe mojar en la salsa justo antes de comerla. Repita el proceso con el resto de la carne y de las verduras, preparándola en tandas y conforme se vaya consumiendo. Sírvalo con arroz cocido al vapor.





India

Empanadillas de ternera con salsa Chutney de hierbabuena

Tiempo de preparación: 50 min
Tiempo total de cocción: 15 min
Unidades: 20 unidades



2 cucharadas de aceite
1 cebolla mediana, picada fina
2 cucharaditas de jengibre, picado
400 g de carne de ternera, picada
1 cucharada de *curry* en polvo
1 cucharadita de sal
1 tomate mediano, pelado y picado
1 patata mediana, cortada en dados
1/4 de taza de agua fría
1 cucharada de hierbabuena fresca, picada fina
1 paquete (1 kg) de láminas de hojaldre
1 yema de huevo, ligeramente batida
1 cucharada de crema

Salsa Chutney de hierbabuena
1 taza de tallos de hierbabuena fresca
4 cebolletas
1 guindilla roja, sin semillas
1/4 de cucharadita de sal
1 cucharada de zumo de limón
2 cucharaditas de azúcar extrafina
1/4 de cucharadita de *garam masala*
1/4 de taza de agua

➤ Caliente el aceite en una sartén, eche la cebolla y el jengibre y sofríalos hasta que la cebolla esté blanda y dorada.

1 Incorpore la carne y el *curry* en polvo y saltéelo a fuego fuerte hasta que la carne se dore. Añada la sal y el tomate y deje que cueza tapado durante 5 minutos. Añada la patata y el agua y déjelo todo cociendo otros 5 minutos. Retírelo del fuego y déjelo enfriar. Eche la hierbabuena.

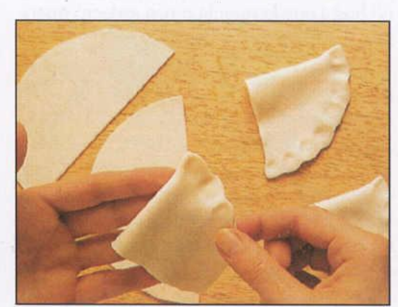
2 Precaliente el horno a 210° C. Corte la pasta de hojaldre en redondeles de 13 cm de diámetro y luego por la mitad. Déles la forma de un cono, doblando cada uno de los semicírculos por la mitad y aplastando con el tenedor los bordes superpuestos para que queden pegados.

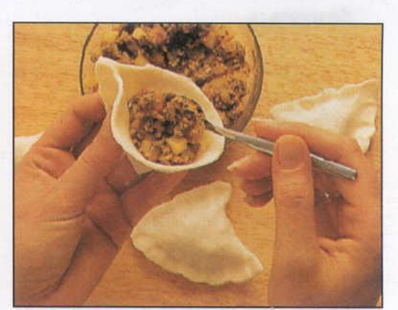
3 Vierta 2 cucharaditas de la mezcla de carne en cada uno de los conos. Aplaste los bordes con el tenedor para sellarlos. Coloque las empanadillas de hojaldre en una bandeja de horno engrasada ligeramente. Bata la yema de huevo con la crema y pinte con ella las empanadillas. Hornéelas de 10 a 15 minutos.

Para preparar la salsa Chutney de hierbabuena: pique gruesas las ramitas de hierbabuena, las cebolletas y la guindilla y póngalos en una batidora-trituradora con los ingredientes restantes; triture la mezcla hasta que quede una pasta uniforme. Sírvala sobre las empanadillas calientes.

Consejos del chef

Prepare las empanadillas unas horas antes y guárdelas en el refrigerador. Hornéelas justo antes de servir. Puede preparar la salsa el día anterior; sirve como acompañamiento de diferentes *currys*.
El *garam masala* es un condimento que se añade a los platos al final de su preparación, justo antes de servirlos.















Empanadillas picantes de patata

Tiempo de preparación: 40 min
Tiempo total de cocción: 20 min
Unidades: 24 unidades

Relleno

2 cucharadas de *ghee* o aceite
1 cebolla grande, picada
1 cucharadita de ajo, picado fino
1 cucharadita de jengibre, picado fino
1/2 cucharadita de chile en polvo
1 cucharadita de semillas de mostaza
1 cucharadita de comino molido
1 cucharadita de cilantro molido
1/4 de cucharadita de cúrcuma
1/2 cucharadita de sal
500 g de patatas, cortadas en dados de 1 cm
1/3 de taza de agua
1 taza de guisantes congelados
1 cucharada de zumo de limón
1 cucharada de cilantro fresco, picado fino (u hojas de hierbabuena)

Pasta de hojaldre

2 tazas de harina común
1/2 cucharadita de sal
125 g de mantequilla congelada, cortada en cuadraditos
1/3 de taza de agua muy fría
1 yema de huevo, poco batida

➤ **Para preparar el relleno:** caliente el *ghee* en una sartén y rehogue la cebolla, el ajo y el jengibre hasta que se ablanden.
1 Añada el chile, la mostaza, el comino, el cilantro, la cúrcuma, la sal, las patatas y el agua y cuézalo 10 minutos. Agregue los guisantes, el zumo de limón y el cilantro y cuézalo 5 minutos más. Deje enfriar.
2 **Para hacer la masa de hojaldre:** bata la harina, la sal y la mantequilla en un cuenco hasta que la mezcla tenga aspecto migoso. Agregue agua suficiente para hacer una masa suave, trabájela brevemente sobre una superficie enharinada, envuélvala en plástico y métala en la nevera 20 minutos.
3 Precaliente el horno a 180° C. Divida la masa de hojaldre en dos; estírelas con el rodillo sobre una superficie enharinada hasta que tenga 3 mm de espesor cada una. Corte redondeles de 12 cm de diámetro.
4 Ponga 2 cucharaditas de relleno en el centro de cada redondel, pliéguelos por la mitad y aplaste los bordes para que queden pegados. Ponga las empanadillas en una bandeja de horno, píntelas con yema de huevo y hornéelas entre 15 y 20 minutos.

Consejos del chef

Prepárelas unas horas antes y guárdelas en la nevera. Cocínelas justo antes de servir.
Variación: la pasta de hojaldre se puede preparar también en batidora; bátala en ráfagas cortas y vigile no amasarla en exceso y que se ponga demasiado dura.



Carne de cerdo al Curry con coco

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total de cocción: 1 h y 15 min
Raciones: 4

750 g de pierna o de lomo de cerdo
1 cucharada de aceite
5 hojas de *curry*
1 cebolla grande, picada fina
3 cucharaditas de ajo, picado fino
1 cucharadita de jengibre, rallado
1/2 cucharadita de chile en polvo
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de canela en polvo
1/4 de cucharadita de clavo en polvo
1/2 cucharadita de semillas de hinojo
1 cucharadita de comino molido
3 cucharaditas de cilantro molido
2 cucharadas de zumo de limón, vinagre de malta o salsa de tamarindo
1/2 taza de agua caliente
1/2 taza de leche de coco

➤ Quite la corteza a la carne de cerdo. Corte la carne en dados de 3 cm.

1 Caliente el aceite en una sartén grande y sofría las hojas de *curry*, la cebolla y el ajo hasta que la cebolla esté bien blanda. Añada el jengibre, el chile, la sal y las especias; deje cocer durante 1 minuto.

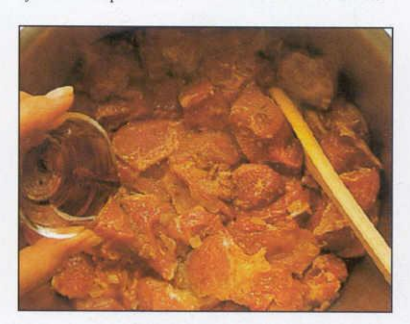
2 Incorpore la carne y remuévala bien con la mezcla de especias; agregue el zumo de limón. Cueza durante 45 minutos, removiendo alguna vez, hasta que el caldo se evapore y la carne cueza en su jugo.

3 Cueza sin parar de remover otros 5 minutos: el color se oscurecerá y el aroma será más intenso. Vierta el agua y la leche de coco; deje cocer al mínimo durante 10 minutos, hasta que el caldo se espese.

Consejos del chef

Prepárelo 3 días antes y guárdelo en el refrigerador. También se puede guardar congelado hasta 1 mes.







Pescado frito con Curry suave y cilantro

Tiempo de preparación: 3 min
Tiempo total de cocción: 10 min
Raciones: 4

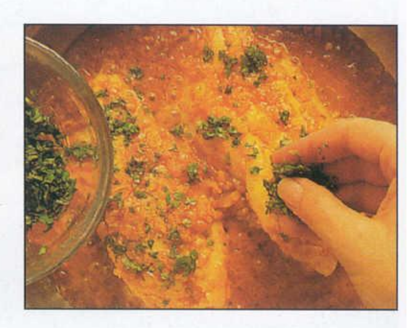


2 cucharadas de *ghee*
4 filetes de pescado blanco, de unos 125 g cada uno
1 cebolla mediana, picada fina
1 cucharadita de ajo, picado fino
1 cucharadita de cilantro molido
2 cucharaditas de comino molido
1/2 cucharadita de cúrcuma
1/2 cucharadita de chile en hojillas
1 cucharada de tomate concentrado
1/2 taza de agua
1/4 de taza de cilantro, picado fino

➤ Derrita el *ghee* en una sartén grande y fría el pescado durante 1 minuto por cada lado. Páselo a una fuente.
1 Saltee a fuego medio la cebolla y el ajo hasta que estén blandos y dorados. Incorpore el cilantro, el comino, la cúrcuma y el chile, y rehóguelo otros 30 segundos.
2 Añada el tomate concentrado y el agua, y cuézalo despacio durante 2 minutos. Incorpore los filetes de pescado, dándoles la vuelta para que se empapen bien.
3 Déjelos cocer durante 1 minuto por cada lado. Cuando estén casi hechos, añada el cilantro picado y deje que se calienten completamente. Sírvalo con arroz o panes sin levadura (*parathas*).

Consejos del chef
Prepare este plato inmediatamente antes de servirlo.
Puede utilizar cualquier tipo de pescado blanco, pero de carne consistente.





Gambas al Curry con crema

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total de cocción: 15 min
Raciones: 4





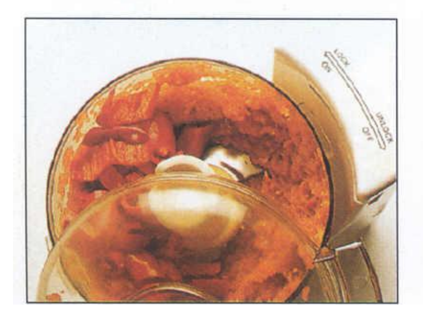
1 cebolla grande, picada gruesa
2 dientes de ajo
1 cucharadita de pimentón dulce
1/2 cucharadita de cúrcuma
3 guindillas rojas grandes, sin semillas
1 cucharada de *ghee*
2 cucharadas de aceite
1 kg de gambas crudas, peladas y limpias, pero con las colas intactas
1 taza de crema
2 cucharaditas de azúcar morena o de azúcar de palma

Ensalada de tomate y cebolla
1 cebolla roja grande
1 tomate grande, en rodajas delgadas
sal y chile en polvo, al gusto
1/4 de taza de cilantro fresco o ramitas de hierbabuena, de guarnición

➤ Triture la cebolla, el ajo, el pimiento y la cúrcuma hasta obtener una crema suave y sin grumos.
1 Añada los chiles y vuelva a triturar hasta que quede cremoso.
2 Caliente el *ghee* y el aceite en una sartén y sofría la mezcla de cebolla picada a fuego entre medio y bajo unos 5 minutos, hasta que quede ligeramente dorada y olorosa.
3 Incorpore la crema y llévelo a ebullición. Déjelo cocer unos 3 minutos hasta que espese. Añada las gambas y el azúcar. Deje que cueza hasta que las gambas estén en su punto. Sírvalo enseguida con arroz o pan.
Para hacer la ensalada de tomate y cebolla: parta ésta por la mitad y en gajos. Separe las hojas y mézclelas con las rodajas de tomate. Sazone con sal y guindilla en polvo. Adorne con ramitas de cilantro.



Consejos del chef
Prepare este plato justo antes de servir.
Variación: puede usar 500 g de filetes de pescado blanco de carne consistente en lugar de las gambas. Trocéelos.









Filetes de pescado picantes con yogurt

Tiempo de preparación: 10 min + 20 min de marinado
Tiempo total de cocción: 10 min
Raciones: 4



4 filetes de pescado blanco, de unos 180 g cada uno
3 cucharadas de yogurt natural
1½ cucharaditas de *garam masala*
1 cucharadita de ajo majado
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de chile en hojillas

➤ Ponga el pescado en una fuente.

1 Mezcle el yogurt, el *garam masala*, el ajo, la sal y el chile. Unte el pescado con esta mezcla, tápelo y déjelo marinando durante 20 minutos en sitio fresco.

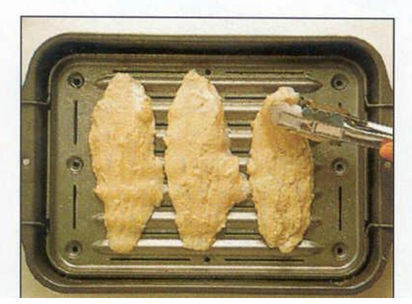
2 Escúrralo; póngalo en una parrilla ligeramente engrasada y áselo a fuego fuerte durante 2 o 3 minutos por cada lado.

3 Compruebe con la punta de un cuchillo si está hecho y sirva con arroz blanco.

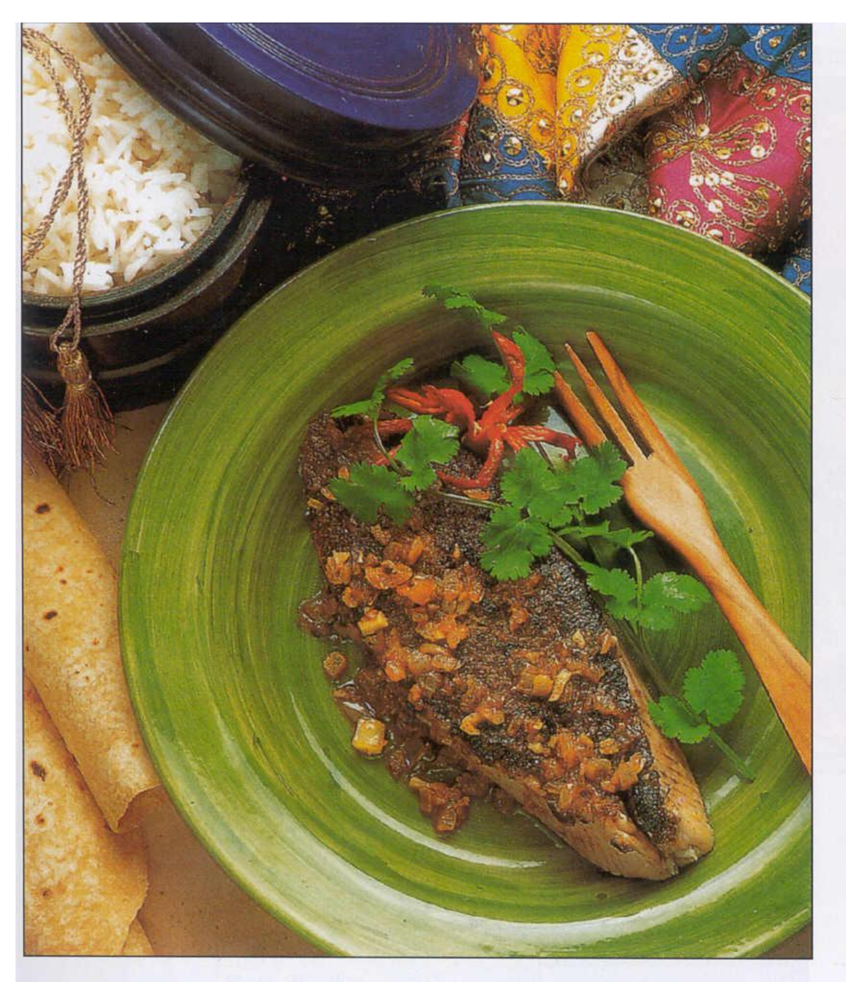
Consejos del chef

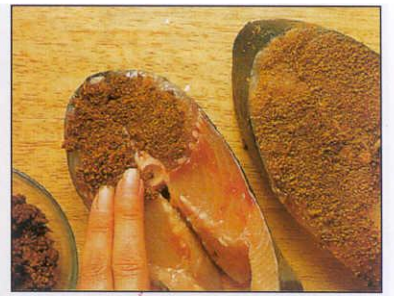
Prepare este plato inmediatamente antes de servirlo.





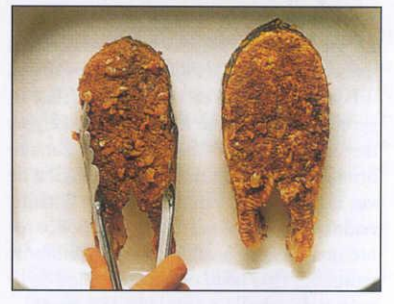












Pescado en salsa agridulce

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total de cocción: 15 min
Raciones: 4

4 rodajas de pescado blanco, de unos 300 g cada una
6 cucharaditas de cilantro molido
1 cucharada de comino molido
1/4 de cucharadita de clavo en polvo
1/2 cucharadita de canela en polvo
2 cucharadas de zumo de limón, vinagre de malta o salsa de tamarindo
6 cucharadas de aceite
1/4 de cucharadita de semillas de fenogreco
4 hojas de *curry* secas
2 cebollas medianas, picadas finas
3 cucharaditas de chile en polvo
2 cucharaditas de ajo, picado fino

➤ Precaliente el horno a 180° C.

1 Tueste el cilantro y el comino en una sartén hasta que queden de color dorado claro, sin dejar de remover. Añada los clavos, la canela y el zumo de limón. Empape bien el pescado con esta mezcla y métalo en la nevera durante 15 o 20 minutos.

2 Caliente aceite en una sartén; fría las semillas de fenogreco y las hojas de *curry* unos 2 minutos a fuego fuerte. Incorpore la cebolla, el chile y el ajo y sofríalos hasta que queden blandos y dorados.

3 Ponga en la sartén las rodajas de pescado de dos en dos y áselas a fuego muy vivo por ambos lados. Sáquelas cuando estén bien doradas y páselas a una fuente de horno.

4 Hornéelas sin tapar durante 6 minutos o hasta que estén hechas. Sirva el pescado en una fuente, adornado con guindillas rojas abiertas formando flores y cilantro.

Consejos del chef

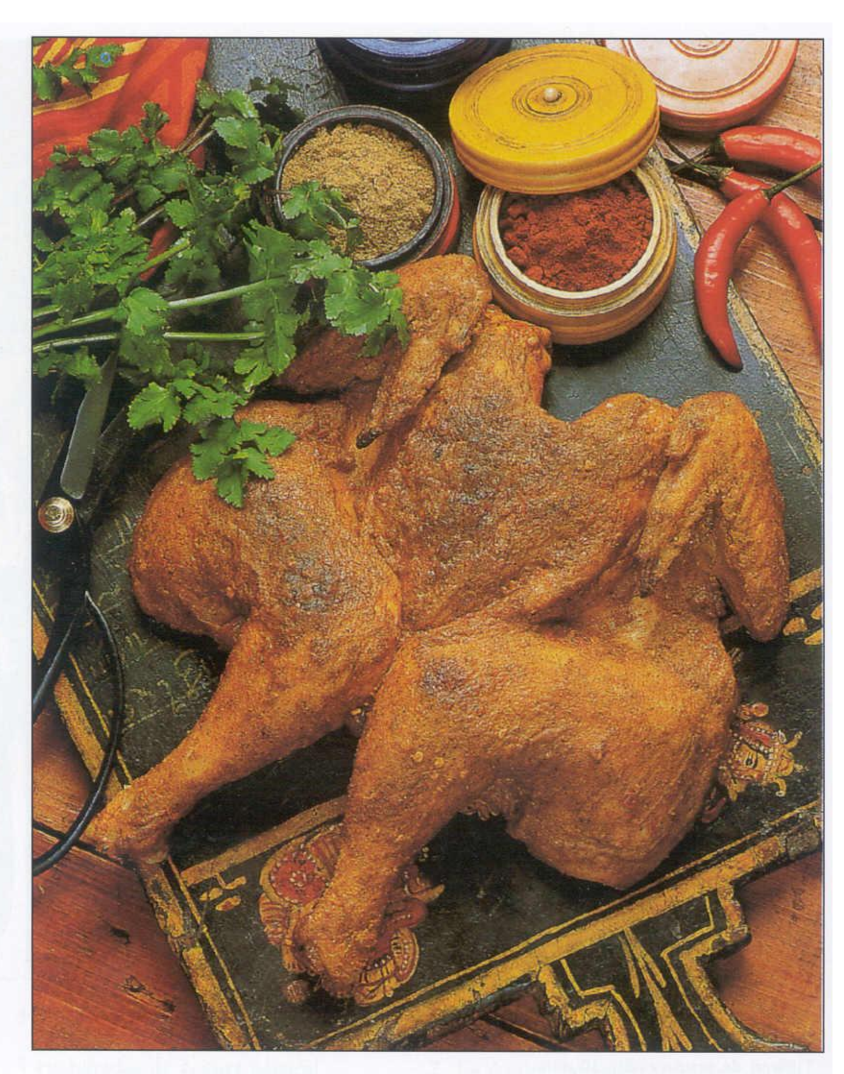
Prepare este plato justo antes de servir. Las semillas de fenogreco tienen un sabor suave a *curry* pero con un regusto amargo. Se usan con mucha frecuencia para preparar las salsas de *curry* indias, mezcladas siempre con otras especias.

Las hojas de *curry* se parecen mucho en su aspecto a las hojas de laurel (aunque su sabor es muy distinto) y son el ingrediente esencial para preparar el *curry* en polvo al estilo de Madrás.

Pollo Tandoori

Tiempo de preparación: 15 min + 4 h de marinado
Tiempo total de cocción: 20 min
Raciones: 4





- 2 pollos pequeños (de unos 750 g cada uno) o 1 kg de muslos
- 2 cucharadas de vinagre de malta o de zumo de limón
- 1 1/2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 1/2 cucharaditas de pimentón dulce
- 2 cucharaditas de cilantro molido
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de *garam masala*
- 1 cucharada de jengibre, rallado fino
- 1 cucharada de ajo majado
- 1 cucharadita de sal
- 1/3 de taza de yogurt natural
- 3 cucharadas de *ghee* derretido o aceite

➤ Lave los pollos en agua corriente fría. Séquelos con papel absorbente.

1 Mezcle el vinagre, el chile, el pimentón, el cilantro, el comino, el *garam masala*, el jengibre, el ajo, la sal y el yogurt en una fuente grande de cristal o de cerámica.

2 Con las tijeras, retire la carcasa (dejando los huesos de los muslos y las alas) de los pollos; déles luego la vuelta y aplástelos. Haga bastantes cortes en la piel y póngalos en una bandeja, báñelos bien con la marinada y frótelos para que penetre en la carne. Déjelos marinando bien tapados en el refrigerador durante 4 horas.

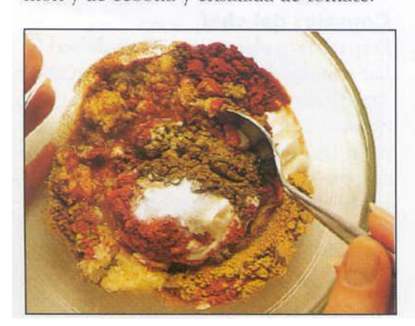
3 Ponga los pollos en una parrilla fría y ligeramente aceitada. Úntelos con el *ghee* derretido. Áselos a fuego medio durante unos 20 minutos, dándoles media vuelta de vez en cuando y bañándolos con la marinada que haya sobrado. Sirva los pollos sobre una tabla de madera, acompañados de panes del tipo *naan* o *chapatis*, gajos de limón y de cebolla y ensalada de tomate.

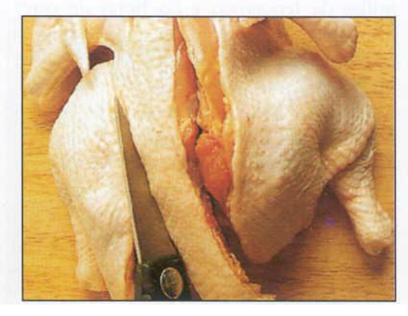
Consejos del chef

Prepare este plato justo antes de servirlo. También es delicioso frío y se puede conservar en el refrigerador bien tapado durante 2 días.

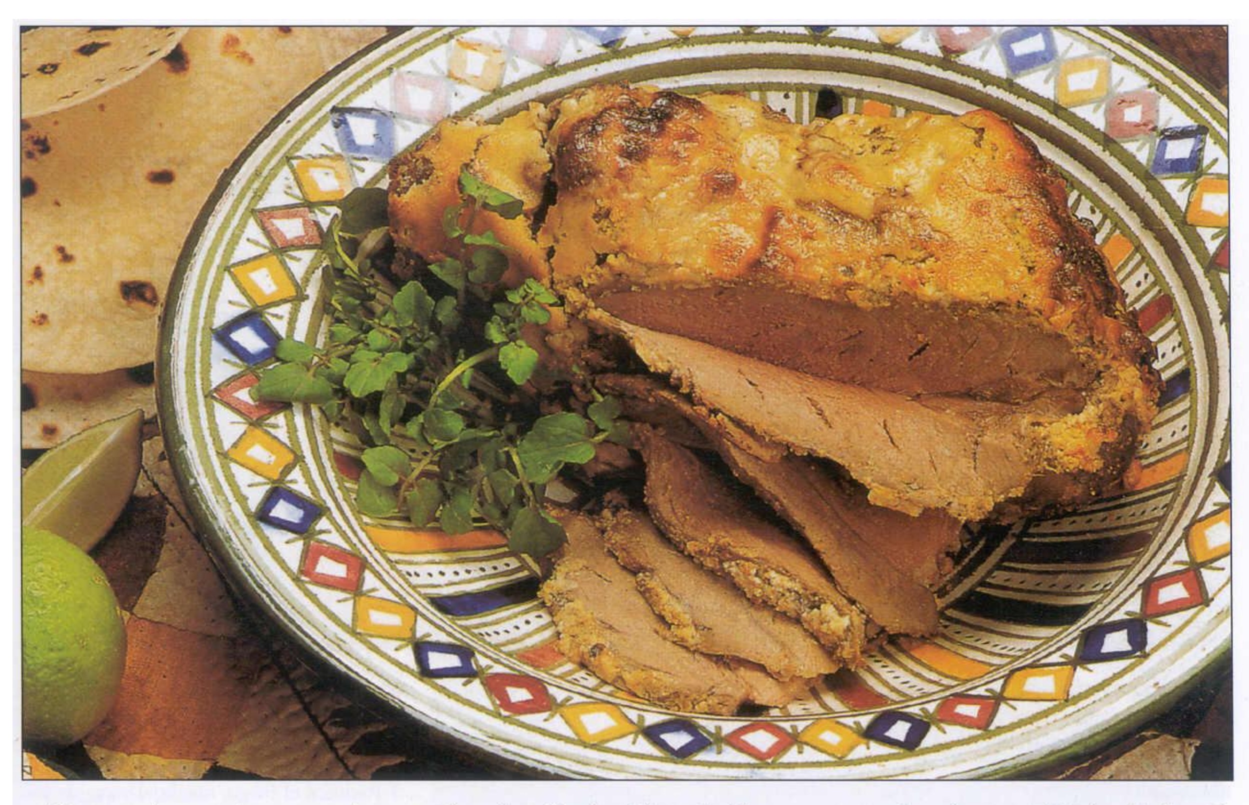
Si le quita la piel al pollo, el sabor de las especias de la marinada podrá penetrar mucho mejor en la carne. Además, el plato terminado resultará menos grasiento que si lo asa con piel.

Variación: el asado a la parrilla le da muy buen sabor al pollo, pero si quiere que quede realmente exquisito y con un ligero toque de ahumado, prepárelo de la misma forma, pero luego áselo en la barbacoa como acostumbra.



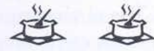






Pierna de cordero asada con especias

Tiempo de preparación: 30 min + el marinado de toda la noche
Tiempo total de cocción: 1 h y 30 min
Raciones: 6

1 pierna de cordero de 1,7 kg

Marinada
1 cucharada de jengibre, rallado fino
2 cucharaditas de ajo majado
1 cucharadita de cúrcuma
1 cucharadita de *garam masala*
$1/2$ cucharadita de chile en hojillas
2 cucharaditas de zumo de lima o de limón
2 cucharaditas de aceite

Cobertura
2 cucharadas de almendras molidas
$1/4$ de taza de yogurt natural
1 cucharada de miel
$1/4$ de cucharadita de hebras de azafrán
$1/4$ de taza de agua caliente

➤ Quite a la carne la grasa sobrante y los nervios. Con un cuchillo afilado, haga cortes cada 5 cm en toda la carne.

1 **Para preparar la marinada:** mezcle todos los ingredientes. Si resulta muy espesa, añada más aceite. Impregne la carne, insistiendo en los cortes. Tápela y déjela por la noche en el refrigerador.

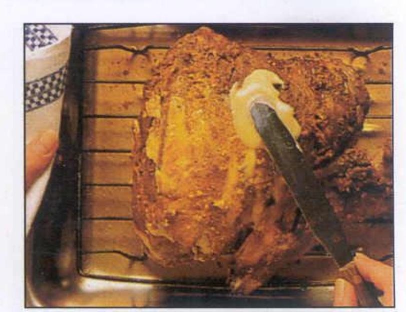
2 **Para preparar la salsa cobertura:** mezcle las almendras, el yogur y la miel. Tueste las hebras de azafrán hasta que estén crujientes; aplástelas con una cuchara y disuélvalas con agua. Incorpórelo al resto.

3 Precaliente el horno a 180° C. Ponga el cordero en una rejilla sobre una bandeja de horno con un poco de agua y hornéelo 30 minutos. Úntelo con la cobertura y áselo 1 hora si lo desea medio hecho, y $1\,1/2$ horas para que quede muy hecho. Déjelo reposar 15 minutos y trínchelo.

Consejos del chef
Prepare este plato inmediatamente antes de servirlo.









Korma de cordero

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total de cocción: 1 h
Raciones: 4



1 kg de pierna de cordero, deshuesada
2 cebollas grandes, picadas
2 cucharaditas de jengibre rallado
3 cucharaditas de ajo picado
3 chiles secos grandes, o al gusto
3 cucharadas de *ghee* o de aceite
3/4 de cucharadita de cúrcuma (azafrán de las Indias)
2 cucharaditas de comino molido
3 cucharaditas de cilantro molido
1/2 taza de tomates, pelados y picados
1/4 de cucharadita de clavo en polvo
1/4 de cucharadita de cardamomo molido
1/2 cucharadita de canela en polvo
1/4 de cucharadita de pimienta negra molida
1/3 de taza de agua
1/2 taza de nata

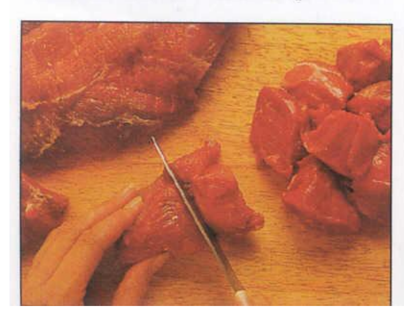
Yogurt con cebolla y hierbabuena

1 cebolla blanca mediana, en rodajas muy finas
2 cucharadas de vinagre de vino blanco
1/4 de cucharadita de sal
1 cucharada de hierbabuena picada gruesa
2 cucharadas de yogurt natural

➤ Quite a la carne la grasa y los nervios.
1 Córtela en dados de 3 cm y resérvela. Ponga la cebolla, el jengibre, el ajo y los chiles en una batidora y tritúrelos hasta hacer una pasta cremosa. Si es necesario, añada agua para facilitar el triturado.
2 Caliente *ghee* o aceite en una sartén y ponga la mezcla de cebolla. Incorpore la cúrcuma, el comino y el cilantro y sofría hasta que se evapore el líquido. Agregue la carne y rehóguela a fuego fuerte hasta que esté dorada por todos lados.
3 Reduzca el fuego, añada el resto de los ingredientes, tape y deje cocer a fuego lento entre 30 y 40 minutos. Remueva de vez en cuando para que la mezcla no se pegue. Sírvalo con arroz de grano largo cocido al vapor y con salsa de yogurt.
Para preparar el yogurt con cebolla y hierbabuena: ponga la cebolla con el vinagre en un cuenco pequeño de vidrio y déjelo reposar media hora. Tire el vinagre y enjuague la cebolla dos veces en agua. Escúrrala y añada la sal, el yogurt y la hierbabuena. Sírvalo bien frío.

Consejos del chef

Prepare este plato 3 días antes y consérvelo en el refrigerador.
También se puede conservar congelado hasta 1 mes.







Ternera asada a la cazuela con Curry

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total de cocción: 2 h
Raciones: 6




6 cucharaditas de cilantro molido
1 cucharada de comino molido
1/2 cucharadita de clavo en polvo
12 vainas de cardamomo
2 ramitas de canela
1 cucharadita de cúrcuma
1/2 cucharadita de sal
2 cucharadas de *ghee*
1 cucharada de aceite
3 cebollas medianas, picadas finas
1 cucharada de ajo, picado fino
1 cucharada de jengibre, picado fino
1 pieza de 1,5 kg de espalda de ternera
1/2 taza de vinagre de vino blanco
1 lata de 400 ml de leche de coco
2 tazas de agua
4 hojas de lima tailandesa, o 2 tallos de hierba de limón, o 4 tiras de cáscara de limón
6 cucharaditas de azúcar morena fina
2 guindillas rojas, en aros
1/2 taza de leche de coco, extra

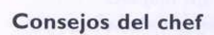


➤ Ponga el cilantro en una sartén pequeña a fuego medio.

1 Tuéstelo removiendo continuamente hasta que esté bien dorado y desprenda mucho aroma; resérvelo en un cuenco. Repita el proceso con el comino y añádalo al cilantro con los clavos, el cardamomo, la canela, la cúrcuma y la sal.

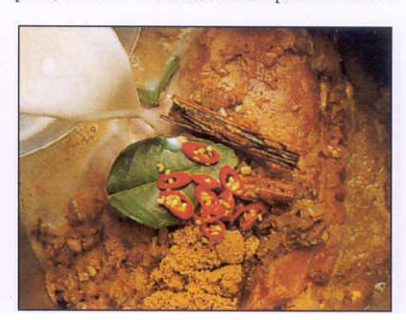
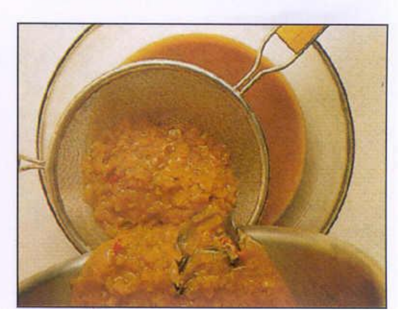
2 Caliente el *ghee* y el aceite en una cazuela grande. Eche la cebolla, el ajo y el jengibre y sofríalo hasta que quede blando y dorado. Reduzca el fuego para evitar que la mezcla se queme. Incorpore las especias del cuenco y mezcle bien todo. Añada la carne, el vinagre, la leche de coco, el agua, las hojas de lima, el azúcar y el chile. Llévelo a ebullición, reduzca el fuego y cuézalo tapado a fuego lento durante 1 1/2 horas para que la carne quede muy tierna.

3 Saque la carne de la cazuela y cuele el caldo en un cuenco; tire todos los ingredientes, salvo las cebollas, y póngalas de nuevo en la cazuela con el caldo.Reduzca la mezcla a fuego fuerte hasta que se espese, unos 20 minutos. Incorpore de nuevo la carne a la cazuela; agregue el resto de leche de coco. Deje cocer a fuego lento durante 15 minutos para que se caliente completamente. Sirva con arroz blanco cocido o con arroz condimentado con las hierbas que prefiera.



Consejos del chef

Prepárelo 3 días antes y guárdelo en el refrigerador. También lo puede conservar congelado hasta 1 mes.



Carne de cerdo al Curry agrio y picante

Tiempo de preparación: 20 min + el marinado de toda la noche
Tiempo total de cocción: 2 h
Raciones: 6

1,5 kg de paletilla de cerdo
6 cucharaditas de ajo majado
1 cucharada de jengibre rallado fino
1 cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharada de comino molido
1 1/2 cucharaditas de canela en polvo
1 cucharadita de nuez moscada molida
3/4 de cucharadita de clavo en polvo
1 taza de vinagre de vino blanco
3 cucharadas de *ghee* o de aceite
3 cebollas medianas, picadas finas
1/2 taza de zumo de tomate
3 guindillas rojas, sin semillas, picadas
1 cucharadita de sal
1 cucharada de azúcar morena fina

➤ Quite la corteza a la carne de cerdo y córtela en dados de 3 cm. Póngala en una fuente grande de vidrio o cerámica.

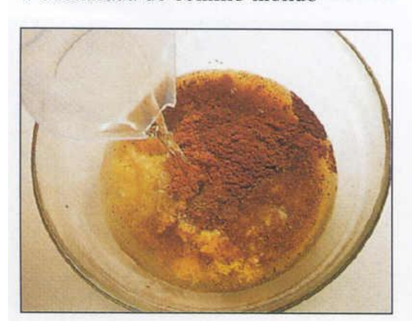
1 Mezcle el ajo, el jengibre, el comino, la pimienta, la canela, la nuez moscada, los clavos y la mitad del vinagre y póngalo en la fuente. Remueva bien la carne con la marinada, tape la fuente y déjela en el refrigerador toda la noche. Saque la carne, escúrrala y reserve la marinada.

2 Caliente *ghee* o aceite en una sartén grande y dore la cebolla. Agregue la carne y fríala hasta que cambie de color.

3 Incorpore el zumo de tomate, el resto del vinagre, el chile y la sal. Deje cocer al mínimo, tapado, durante 1 1/2 horas o hasta que la salsa se reduzca y espese y la carne esté tierna. Añada el azúcar.

Consejos del chef

Prepárelo 3 días antes y guárdelo en el refrigerador. Congelado dura 1 mes.









Pollo al Curry con mango y crema

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total de cocción: 20 min
Raciones: 4



750 g de filetes de pechuga de pollo
2 cucharadas de *ghee* o de aceite
2 cebollas grandes, en rodajas finas
2 guindillas rojas sin semillas, en aros
1 cucharadita de jengibre, rallado
1/4 de cucharadita de hebras de azafrán
1 cucharada de agua caliente
1/4 de cucharadita de pimienta blanca molida
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de cardamomo molido
1/2 taza de nata
2 mangos maduros o 1 lata de 425 g de rodajas de mango, escurridas

Raita de hierbabuena y yogurt

1 taza de yogurt natural
1/4 de taza de hojas de hierbabuena frescas, picadas finas
1 guindilla verde, sin semillas, picada
1 cucharadita de jengibre, picado fino
1/2 cucharadita de sal

➤ Lave el pollo en agua fría y séquelo con papel absorbente.

1 Córtelo en tiras de 3 cm de ancho. Caliente el *ghee* en una sartén y rehogue bien la cebolla, el chile y el jengibre.

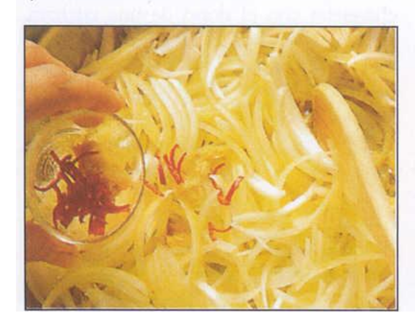
2 Tueste las hebras de azafrán en una sartén a fuego lento, removiéndolas. Déjelas enfriar y póngalas en un cuenco. Aplástelas con el revés de una cuchara y agregue agua caliente para que se disuelva. Incorpore las tiras de pollo, la sal, la pimienta y el cardamomo a la mezcla de cebolla y remueva bien para que se empapen. Añada el azafrán y la nata. Deje que cueza a fuego lento, sin tapar, unos 10 minutos.

3 Pele los mangos, separe la carne del hueso y córtela en gajos. Incorpórelos a la sartén y deje cocer otros 4 minutos, hasta que el mango esté bien caliente y blando.

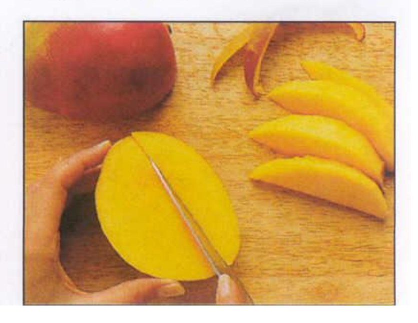
Para preparar la *raita* de hierbabuena y yogurt: mezcle todos los ingredientes y sírvala bien fría.

Consejos del chef

Prepare el plato el día anterior; guárdelo en el refrigerador. Este *curry* no se debe congelar ya que contiene fruta.





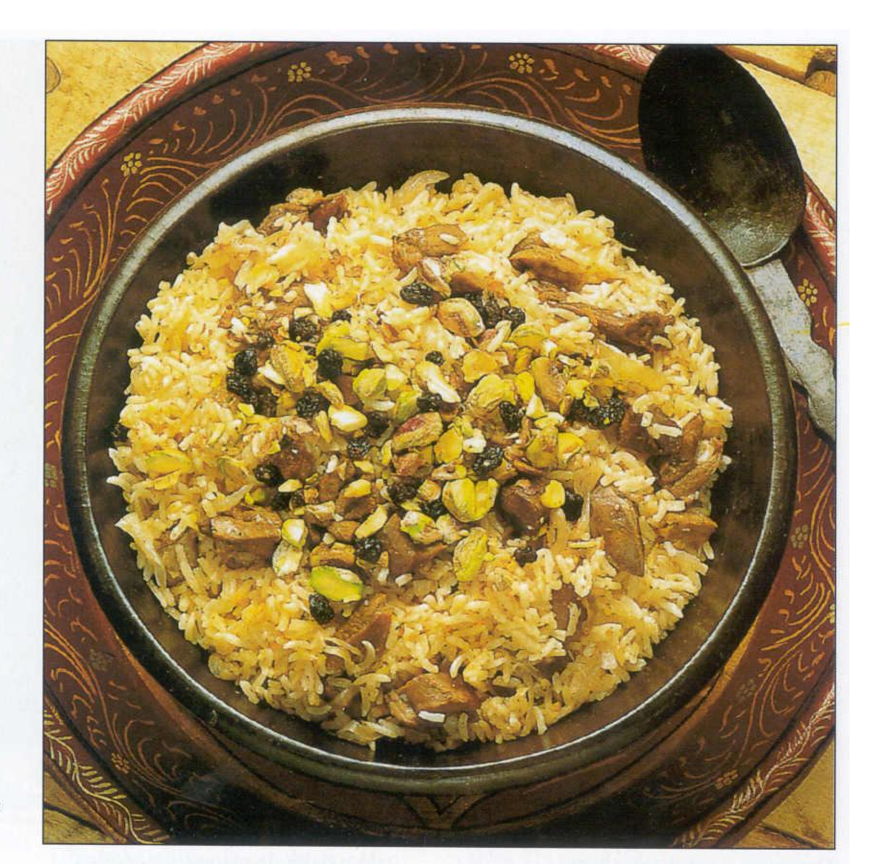


Cordero con arroz especiado

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total de cocción: 2 h
Raciones: 6 (vea Consejos del chef)

3 jarretes de pierna de cordero (alrededor de 1 kg)
2 litros de agua
1 cebolla grande, en rodajas
10 clavos enteros
1 ramita de canela
5 vainas de cardamomo
$1^1/_2$ cucharaditas de sal
3 cucharadas de *ghee* o de aceite
2 cebollas medianas, en tiras finas
1 cucharadita de ajo majado
$^1/_4$ de cucharadita de pimienta negra molida
$^1/_4$ de cucharadita de canela en polvo
$^1/_4$ de cucharadita de clavo en polvo
$^1/_4$ de cucharadita de nuez moscada molida
3 tazas de arroz de grano largo
$^1/_4$ de cucharadita de hebras de azafrán
$^1/_4$ de taza de agua caliente
pasas de Corinto y pistachos pelados para la guarnición



➤ Ponga el cordero en una cazuela grande con el agua, la cebolla, los clavos, la ramita de canela, las vainas de cardamomo y la sal. Lleve a ebullición.

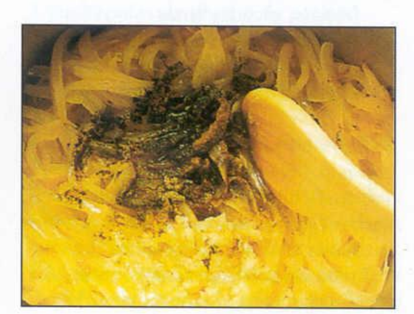
1 Desgrase el caldo y deje que cueza a fuego lento entre 1 y $1^1/_2$ horas, según el tamaño de los jarretes. Retire el cordero y déjelo enfriar. Cuele el caldo y, si es necesario, añada agua hasta completar 5 tazas.

2 Caliente el *ghee* en una sartén pequeña y sofría despacio la cebolla y el ajo hasta que estén bien reducidos y apenas dorados. Añada las especias molidas.

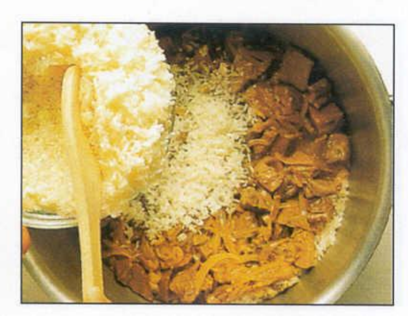
3 Deshuese los jarretes y corte la carne en dados. Póngalos en un cuenco con la cebolla y la mezcla de especias.

4 Lave y escurra el arroz. Ponga la mitad en una cazuela grande, cúbralo con la cebolla y el cordero y ponga encima el resto; tápelo bien. Tueste las hebras de azafrán en una sartén hasta que estén crujientes, sin dejar de remover. Póngalas en un cuenco y macháquelas con el dorso de una cuchara. Añada el agua y disuelva. Vierta en la cazuela el caldo que había reservado y el azafrán y llévelo a ebullición. Tápelo, reduzca el fuego al mínimo y deje cocer 20 minutos. Destape y esponje ligeramente el arroz. Sírvalo con las pasas y los pistachos.



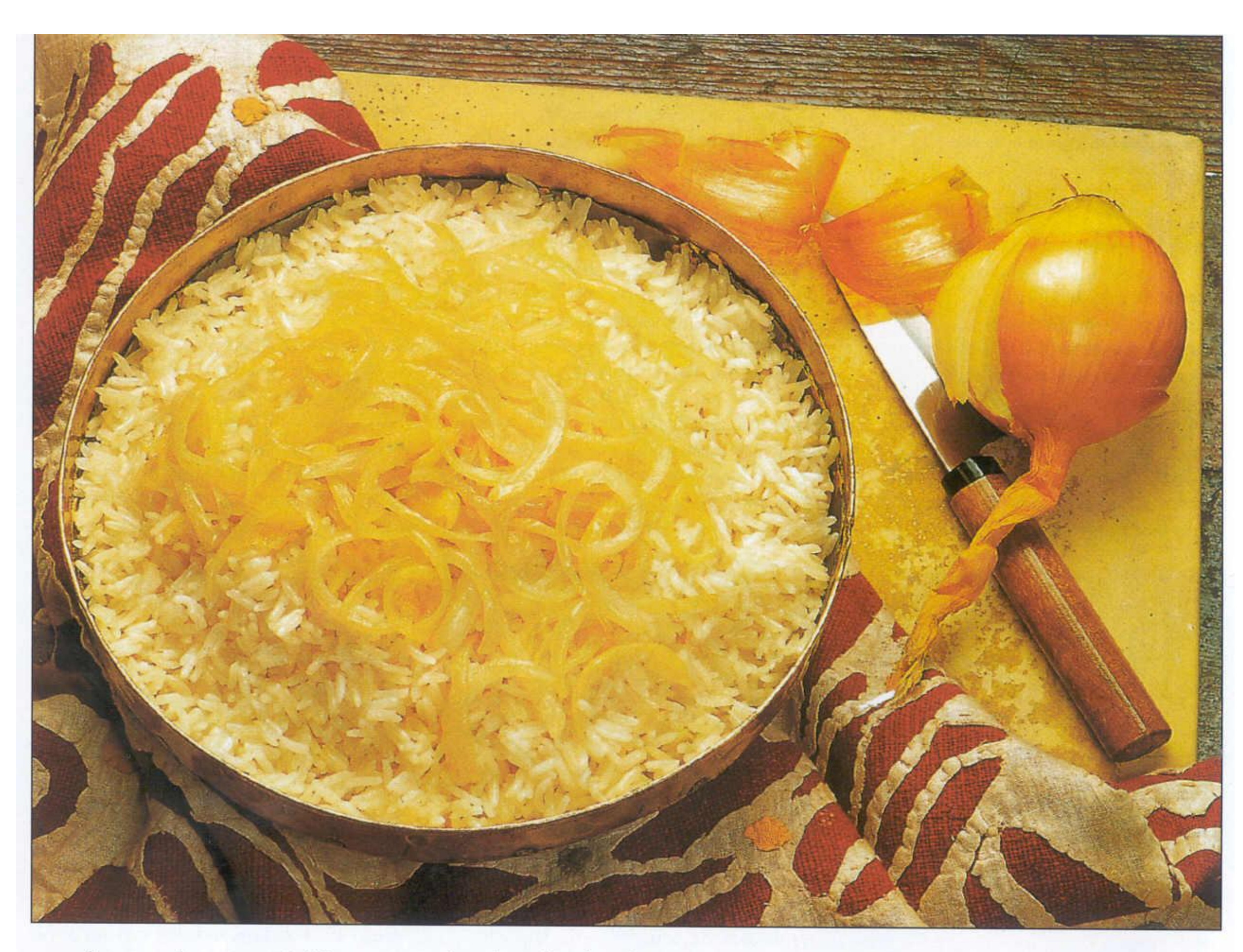






Consejos del chef

Prepare este plato inmediatamente antes de servirlo.
Se sirve como acompañamiento.



Arroz de guarnición

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total de cocción: 20 min
Raciones: 4



1 cucharada de *ghee* o de aceite
1 cebolla mediana, en tiras finas
1 1/2 tazas de arroz de grano largo
1 cucharadita de sal
3 tazas de agua hirviendo

➤ Caliente *ghee* en una sartén mediana con una tapa que cierre bien.

1 Sofría la cebolla hasta que quede bien dorada; sáquela y resérvela en un plato. Rehogue el arroz durante 2 minutos en el *ghee*, removiendo continuamente.

2 Añada la sal y el agua hirviendo y deje cocer sin tapar hasta que el agua se evapore y empiece a asomar el arroz en la superficie. Tápelo, reduzca el fuego al mínimo y déjelo cocer otros 15 minutos.

3 Quite la tapa, esponje el arroz con un tenedor y deje que suelte el vapor. Páselo a una fuente y adórnelo con las tiras de cebolla que había reservado.

Consejos del chef

Prepare este plato justo antes de servir. El arroz es un ingrediente que ofrece infinitas posibilidades para combinarlo con la mayoría de las especias.







Encurtido de hortalizas en aceite

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total de cocción: 30 min
Unidades: 4 tazas

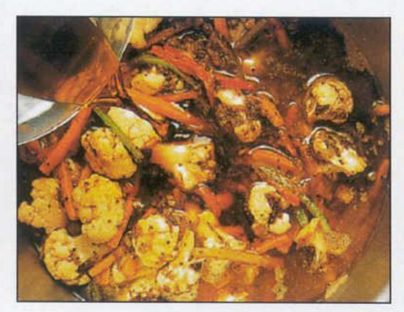
 

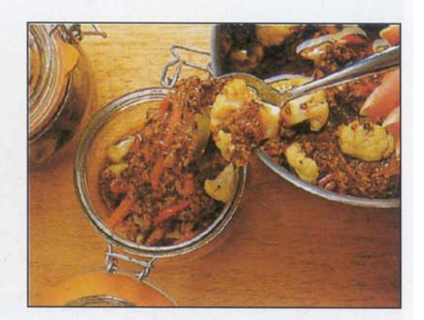
2 tazas de aceite
3 cucharadas de cominos
1 cucharada de semillas de hinojo
8 cucharadas de semillas de mostaza negra
1/4 de taza de cilantro molido
1/2 taza de comino molido
1/3 de taza de jengibre, rallado fino
2 zanahorias medianas, en tiras
1/4 de taza de ajo, rallado fino
3 pimientos rojos grandes, sin semillas y cortados en tiras delgadas
4 tazas de flores de coliflor
1 1/2 tazas de vinagre de malta
3 cucharaditas de sal

➤ Caliente aceite en una cazuela de acero inoxidable y añada las especias enteras.
1 Sofríalas a fuego lento durante 1 minuto. Agregue las especias molidas, el jengibre rallado y el ajo, y cuézalo durante 2 minutos. Añada las hortalizas y remueva para que se mezclen con las especias por igual.
2 Incorpore el vinagre y la sal y llévelo a ebullición. Cueza al mínimo y sin taparlo durante 25 minutos, removiéndolo de vez en cuando para evitar que se pegue.
3 Lave cuidadosamente los frascos, las juntas y las tapas y métalos en el horno a baja temperatura para esterilizarlos mientras cuece el encurtido. Sáquelos del horno. Meta el encurtido muy caliente en los frascos y tápelos inmediatamente. Déjelos enfriar a temperatura ambiente, etiquételos y guárdelos en un sitio fresco y oscuro.

Consejos del chef
El encurtido puede durar unos 6 meses; el sabor se hará más intenso con el tiempo.
Los encurtidos y adobos suelen mezclar sabores picantes y salados, dulces y amargos que contrastan con los platos habituales.
Las salsas de yogurt natural se pueden preparar en pocos minutos utilizando prácticamente cualquier verdura o hierba aromática. Los encurtidos, sin embargo, requieren por lo general un proceso de maduración bastante prolongado y sólo llegarán a tener su mejor sabor transcurridas varias semanas.







Chapatis

Tiempo de preparación: 10 min + 30 min de reposo
Tiempo total de cocción: 20 min
Unidades: 12

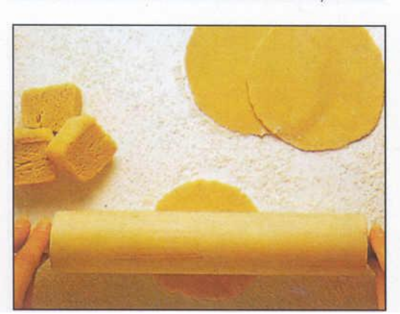
 

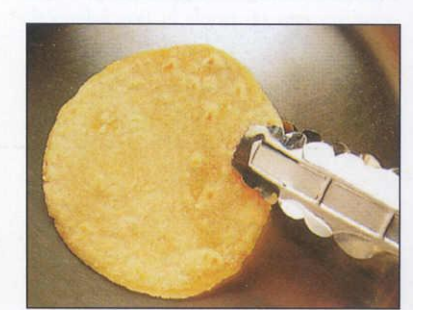
1 taza de harina común
1 taza de harina integral o harina de *atta*
1 cucharada de *ghee*
1/2 cucharadita de sal
2/3 de taza de agua

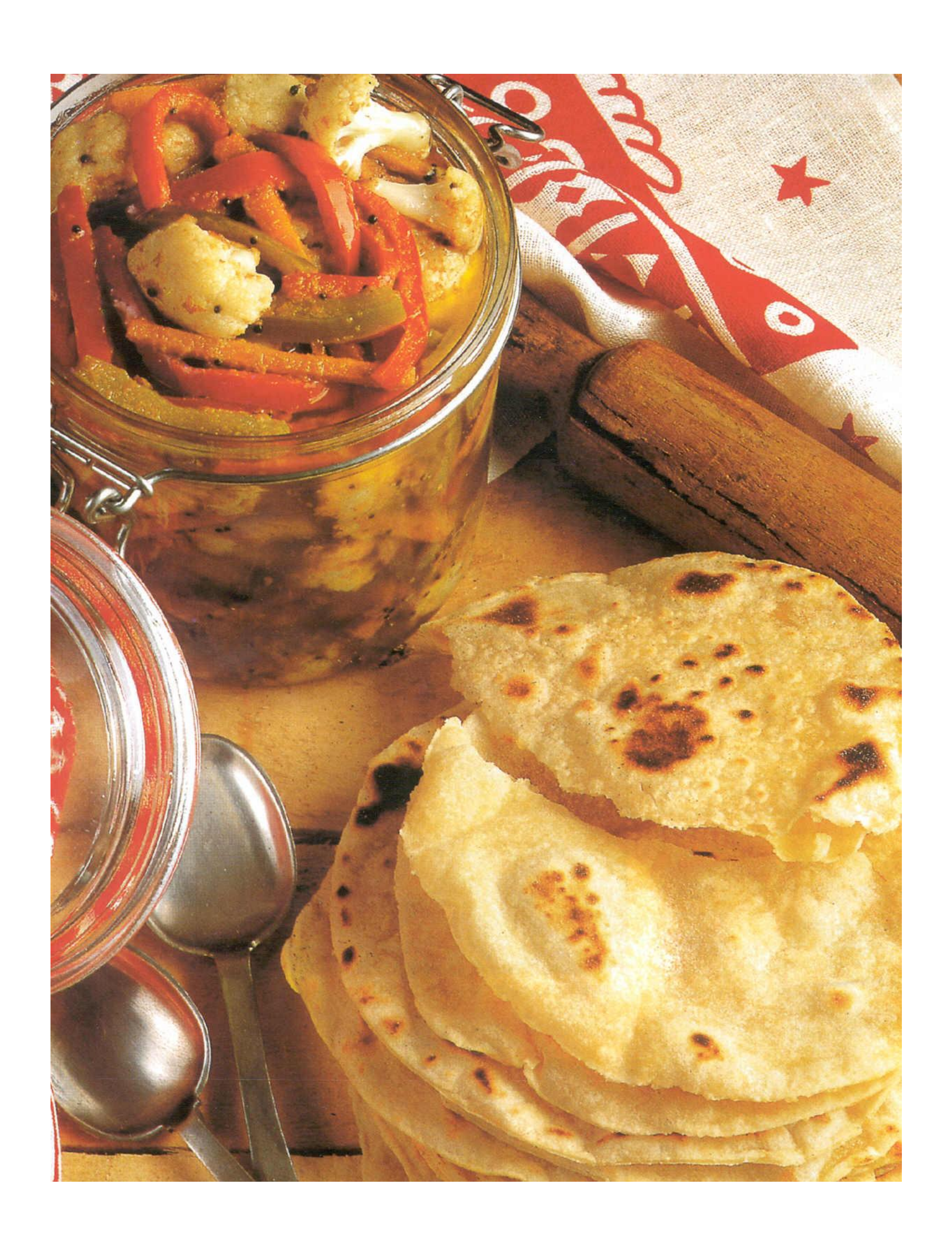
➤ Mezcle las harinas en un cuenco.
1 Trabaje con los dedos el *ghee* hasta obtener una masa uniforme. Disuelva la sal en el agua, échela en la harina y amásela hasta formar una bola. Trabaje la masa sobre una superficie enharinada durante unos 5 minutos hasta que quede elástica. Déjela reposar 30 minutos en un lugar fresco.
2 Divida la masa en cuatro partes iguales y cada una de estas en tres, para formar 12 bolitas. Extiéndalas con el rodillo y forme círculos de unos 15 cm de diámetro; mantenga las restantes tapadas con un paño limpio húmedo para evitar que se sequen.
3 Cueza en una sartén antiadherente a fuego medio los *chapatis* de uno en uno durante 1 minuto por cada cara, presionando sobre los bordes con un paño limpio y seco para que se esponje bastante. Al sacarlos, apílelos en una fuente y tápelos con una servilleta limpia. Sírvalos bien calientes.

Consejos del chef
La masa se puede hacer el día antes y guardarla en la nevera.









Parathas (pan sin levadura)

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total de cocción: 10 min
Rendimiento: 6 unidades

1/2 taza de harina integral (*atta*)
1 taza de harina común (*roti*)
1/2 cucharadita de sal
3 cucharadas de *ghee*
1/2 taza de agua
2 cucharadas más de *ghee*, para freír

➤ Tamice las harinas y la sal en un cuenco mediano.

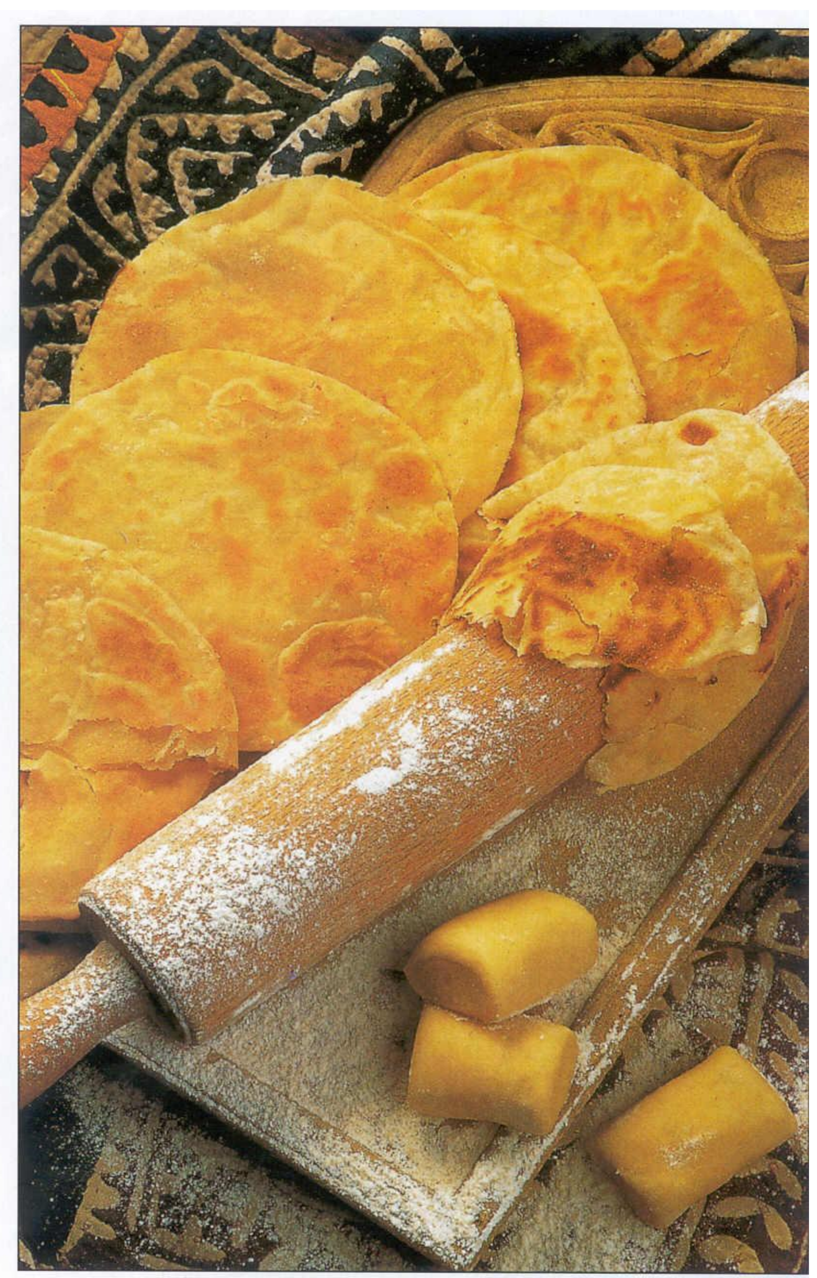
1 Incorpore 1 cucharada de *ghee* y el agua necesaria para formar una masa elástica. Trabaje la masa brevemente sobre una superficie un poco enharinada. Pase el rodillo hasta formar un rectángulo de 60 x 30 cm. Ablande el *ghee* restante hasta que tenga una consistencia elástica y extiéndalo por toda la masa. Haga rollitos estilo suizo y corte la masa en 6 piezas iguales.

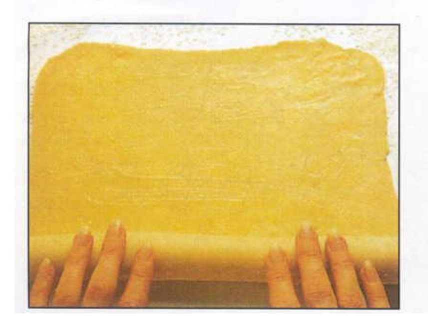
2 Aplaste los extremos de cada rollito para que el *ghee* no se salga. Enharine ligeramente la superficie de trabajo y el rodillo y extienda cada rollito hasta formar un redondel de unos 15 cm de diámetro. Enharine ligeramente cada *paratha*.

3 Caliente una sartén de fondo grueso a fuego medio y derrita un poco del *ghee* restante. Tueste las *parathas* de una en una, aplastándolas ligeramente con una servilleta limpia o con una espátula, procurando que se esponje la masa. Debería bastar con un poco más de un minuto por cada lado. Las *parathas* se pueden servir como sustituto del arroz. Sírvalas con los *kebabs*, con un *curry* seco y con platitos de encurtidos y salsas para untar y mojar.

Consejos del chef

Puede preparar la masa el día anterior y guardarla en el refrigerador.









Índice alfabético